હાઇડ્રૉથીરેપી

યાને

પાણીથી દરદીની સારવાર કરવાની વીદ્યા.

પ્રગટ-કર્તા :

એ. પી. માદન,

"હેલ્થ–હોમ," સાન્તાક્રુઝ.

મુંબઇની ઓફીસ :

માદનસ હેલ્થ-ડીપો, કાલબાદેવી, એડવરડ થીએટરની પાસે.

બીજી આવૃતી. Second Edition.

કિમત ૧-૧૨-૦

આ પુસ્તક ધી જમશેદજી નશરવાનજી પીટીટ પારસી ઓરફનેજ કેપટન પ્રીંટીંગ વર્કસ, નંબર ૪૧-H, લાલબાગ, પરેલ, મુંબઇમાં રૂસ્તમજી ડોશાભાઈ શરાફે છાપ્યું છે, અને બેરામજી પીરોશાહ માદને, હેલ્થ-હોમ, સાન્તાક્રુઝ, મધેથી પ્રગટ કર્યું છે.

હાઇડ્રૉ-થિરેપી.

હાઇડ્રો-થિરેપી, અથવા પાણીથી દરદીને આરામ આપવાની વિધા.

દુધનો ચમત્કાર યાને દુધથી કેવાં કેવાં દરદો સાજા થાય છે, તથા કબજયાત-પેટમાં થતો સખત દુઃખારો, વાયું તથાં આંતરડાંની ફર્યાદ, એ દરદો, વેળાએ, આંતરડાં (Colon) ને પાણીથી ધોઇ સાફ કરી દરદીને આરામ આપવાની બીના વિશે, આગળ હું કહી ગયો છું. હવે પાણીની બીજી અનેક સારવારો કેમ થઇ શકે છે એ બાબદ વિષે સમજાવીશ કે જેથી કુદરતની બનાવેલી, આ પ્રવાહી વસ્તુ મનુષ્યજાતને કેટલી ઉપયોગી છે તેથી વાંચનાર કાંઇક માહીતગાર થાય.

હાઇડ્રૉ-થિરેપી, એટલે પાણીથી શરીરને આરામ આપવાની વિધા, અને એ ફીઝીકલ્ટોપથી, એટલે માત્ર કુદરતી ઉપાયોથી દરદને સાજા કરવાની વિધા બીજા શબ્દોમાં કહીયે તો, દવા વગર સાજા કરવાની '(Drugless Healing)' પધ્ધતિમાં સમાઇ જાય છે.

કુદરતી ઉપાયો એમ હું કહું છું, ત્યારે ડાકટરો જે દવાના ઇલાજો ફરમાવે છે તે ન સમજવા, પણ ખુદ શરીરમાં રહેલી ગુહ્ય શકિત કે જેનાથી, જો આપણે શરીરને તક આપ્યે, એટલે દવાદારૂના ઇલાજો લઇ તેની વચ્ચે ન આવ્યે, તો શરીર પોતાની મેળે પોતાને કાયદાસર (self-regulative) ચાલુ રાખી શકે છે, પોતે પોતાની (self-curative) બીગડેલી હાલતને પોતાની મેળે સાજુ કરી શકે છે, અને પાછી સમાધાન સ્થીતી (self-adjustive)માં લાવી શકે છે. આ બધી રીતો તે કુદરતી ઉપાયો છે એમ સમજવું.

જન્મથી તે મરણ સુધી, ચોકકસ સાદી હાલતો હેઠળ શરીર પોતે પોતાનો નિભાવ કર્યું જાય છે, અને આ સઘળા માટે, તે પેલો કુદરતનો મહાન ઝરો કે જે, કુલ પેદાયશ અને શક્તિઓનું મૂળ છે તે ઉપરજ માત્ર આધાર રાખતું હોય છે.

દરદી શરીર તે છે કે જે આ કુદરતી હાલતોથી વેગળું ગયું છે, યાને જે કુદરતની સાથે હમશરીક યાને એક થઇ કાર્ય કરતું નથી, ત્યારે જે ગેરવ્યવસ્થા શરીરમાં થાય છે, તેનું નામ દરદ. ત્યારે એ પ્રમાણે સમજવાથી દરદ તે કાંઇ શત્રુ નથી, યાને ડાકટરો, જેમ માને છે અને ખોટી રીતે બીજાને મનાવે છે, તેવું કાંઇ બાહેરથી આવતું નથી, પણ અંદરથીજ થયેલી હાલત છે. (જે વીષે મારી "**દુધના ચમત્કાર**"ના પુસ્તકમાં સમજાવી ગયો છું તે વાંચો.)

દરદી શરીર એટલે શું ?

જુદી જુદી રીતે શરીરને પાણી લગાડવાથી, એક દરદી શરીરની સાજા થવાની હાલતને હાઇડ્રો-થિરેપી એટલી તો ઝડપથી વધારે છે, કે હવે સર્વ ઠેકાણે આ માન્ય રખાયલી બીના થઇ છે, કે પાણી કુદરતનાં સૌથી બળવાન સાધનોમાંનું એક સાધન છે, કે જેના ઉપયોગથી નાતવાન અને દરદી માણસ મજબુત અને તન્દરોસ્ત થઇ શકે છે.

અલબત્તાં, પાણી કાંઇ એકલુંજ સાધન નથી, અને કુદરતી ઉપાયોથી દરદને સાજું કરવા માટે પાણી સિવાય બીજી રીતો પણ વપડાય છે; જેવીકે સાદી કસરતો, એટલે માસના તંતુ યાને મસકયુલર સીસ્ટમ મજબુત થઇ શરીરનું તનદરોસ્ત બંધારણ થાય તે માટે જોઇતી કસરતો, મસાજ ચંપી, ખાવા પીવામાં લેવા ઘટતી સંભાળો, એટલે નુકસાનકારક ખોરાક અને પીણાઓથી દુર રહેવું, અથવા સમૂળગો અપવાસ, શરીરને જોઇતાંજ લુગડાં પહેરવાં, અને બીજાં તેવાં કુદરતી સાધનો, જેવાં કે તાજી હવા, નિર્મળ પાણી, સૂર્યનો તડકો અને પૃથ્વીની વીજળીનો પ્રવાહ વગેરે રીતો પણ કામે લગડાય છે.

દરદને દુર કરવા માટે, તેમજ તંન્દરોસ્તીની જાલવણી કરવા માટે ઘણી સદીઓ થયાં, અસલી તેમજ સુધરેલા લોકો, ગરમ, ઠંડા અને ઉષ્ણ પાણી તેમજ ગરમ અને ઠંડા કાદવનાં (mud-baths) સ્નાંન આદી રીતો વાપરતાં આવ્યાં છે, પણ માત્ર આ છેલ્લી સદીમાંજ પાણીની સારવાર એટલી બધી આગલ વધી છે, કે તે હવે એક વિદ્યાની ઉપમાં આવી પુગી છે, તે એક સાયન્સ તરીકે હવે કબુલાઇ છે એમાં કશો સંદેહ નથી; જેમ બીજી રીતોથી સુખાકારી વધે છે, તેમજ આ પાણીની પણ અનેક રીતો છે.

આ ટુંક વિષયમાં તે વિદ્યાની બધી બાજુ બરાબર સમજાવવી અશક્ય છે, ફકટ તેની વેહવારપયોગી (practical) બાબત ઉપરજ હું બોલીશ, અને તે પછી જુદાં જુદાં દરદોની સારવાર કેમ કરવી, તે જણાવોશ.

પાણીના ત્રણ મુખ્ય ગુણો.

પાણી ત્રણ મુખ્ય જાતના ગુણો ધરાવે છે, કે જે સઘળાં સાજાં કરવા માટે અતિ કિંમતી છે, તે ગુણો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧ લો—ગરમીને શોષી લેવાનો, તથા ગરમી લાવવાનો ગુણ.

૨ જો—સર્વે વસ્તુઓને પીગળાવી નાખવાનો મહાંન ગુણ, કે જે માટે પાણી એકલું સર્વાનુસાર સાધન છે.

૩ જો—ઘણી સેહેલાઇથી પ્રવાહીમાંથી નક્કર થઇ જવાનો, તથા વાયુરૂપ થઇ જવાનો ગુણ.

આ વાત સારી પેઠે જાણીતી છે, કે પાણી જેટલી ગરમી શોષી લીયે છે, તેવી બીજી કોઈ વસ્તુ કરી શકતું નથી, તેથી પાણીને ગરમી માપવાનાં મુખ્ય પાયા તરીકે ઓળખ્યું છે; કારણ કે તે શરીરમાં ગરમી આણી શકે છે, તેમજ ગરમી બહાર પણ કાઢી શકે છે.

જગતમાં રહેલું એ એકજ સાધન હોવાથી, તેને શરીરમાં દાખલ કરવાથી ત્યાં રહેલી "યુરીક એસીડ" તથા "ઓક્ષેલીક એસીડ" અને બીજાં એવા શરીરમાં બનેલા અકુદરતી પદાર્થોને ઘણી સરસ રીતે તે બાહેર કાઢી શકે છે.

સાધારણ રીતે તે પ્રવાહી રૂપે શરીરને લગાડાય છે, છતાં ઘણાક એવા સંજોગો હોય છે, કે જયાં વરાળ ઘણી ફાયદાકારક થઇ પડે છે. વળી જ્યારે ઠંડીથી તે બરફ થઇ જાય છે ત્યારે પણ તે એક સરખોજ ફાયદો કરે છે.

પાણીનો ઉપયોગ કરવા માટે સાવચેતીની જરૂર.

આ વાત ભુલશો નહિ કે પાણી જો કે એક સાદો અને કુદરતી ઇલાજ છે, છતાં તે મનુષ્યને જણાયલા પદાર્થોમાં સૈાથી મોટી બળવાન વસ્તુ છે, માટે તેનો ઉપયોગ ઘણી સાવચેતી તથા ડહાપણથી કરવો ઘટે છે, એટલે કે એક દરદી કેવી હાલતમાં છે અને તેનામાં પાણી ખમવાની કેટલીક શકિત છે તે તપાસ્યા પછીજ પાણીનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

દાખલા તરીકે એક મજબુત અને કદ્દાવર માણુસને થયલા સલેખમ માટે જેટલાં પાણીનો ઉપયોગ અસરકારક થઇ શકે તેટલોજ ઇલાજ, એક પાટળા, મરકુટયા અને ઓછાં લોહીવાળાં, યાને ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવનાર દરદી ઉપર વપરાય, તો તે માણુસનું મરણ નીપજે.

આ કારણુને લીધે જ્યારે અનાડી માણુસો ખોટી રીતે પાણી વાપરે છે, ત્યારેજ "હાઇડ્રો-થિરેપી" લોકોમા એટલી હલકી થઇ પડી છે. કોઇક માણુસ પાણીની સારવારથી સાજો થયો હોય, તેથી ઉત્કૃષ્ટ બની બીજા કોઇ મિત્ર કે જેની હાલત જુદ્દાજ પ્રકારની હોય, તેને ભલામણુ કરશે કે તમો પણુ આ પાણીની સારવાર અજમાવો; અને એવી રીતે મૂર્ખાઇ કરવાથીજ પાણીની સારવાર નુકશાન ઉપજે છે, અને નહિ કે તે સારવાર પોતેજ ખરાબી કરનાર છે.

પાણીની જુદ્દી જુદી અસરો.

પાણીમાં શોષી લેવાનો તથા ગરમી પુચાડવાનો ગુણુ છે, તે ઉપરાંત, તે ચામડી ઉપર બીજી રીતે પણુ વપરાઇ શકાય છે. પણુ ચોળવાથી એટલે સામો માણુસ દરદીના શરીરને હાથે ખુબ ચોળે, તેથી જે અસર થાય છે, તે કાંઇ માત્ર ચામડી ઉપરજ હોતી નથી, પણ તેની અસર શરીરના ભીતરમાં પણુ થાય છે. ચામડીની હેઠળ જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) તથા લોહીનાં વાસણો રહેલાં હોય છે તેમને પણુ અસર પુગે છે. ત્યારે પાણીથી ચામડી ઉપર અસર થઇ, તે મારફતે મસ્લસો, નર્વસો, અને લોહીનાં વાસણો જે ચામડી હેઠળ રહેલાં છે તેમને પણુ પુગે છે.

(રીફ્લેક્શ અને મિકેનીકલ અસર.)

આ કાર્ય થાય છે તે બે નામે ઓળખાય છે. એક "રીફ્લેકશ" યાને પાછી વળતી અસર, અને બીજી "મીકેનીકલ" યાને બહારની અસર. હવે ગરમ ઠંડા યા મસાજ વગેરેના ઉપાયોથી ચામડીની હેઠળ જે લોહીનાં વાસણો છે, તઓ જો સંકોચાઇ જાય, તો તેવીજ અસર શરીરનાં ભીતરમાં પણુ થશે. આ તે 'રીફ્લેકસ' અસર છે.

પણુ બીજા હાથ ઉપર 'મીકેનીકલ' અસર જુદ્દાજ પ્રકારની હોય છે. ઉપર કહ્યું તેમ ઇલાજ કરવાથી ઉપલાં લોહીનાં વાસણો સંકોચાઇ જાય, ત્યારે કુદરતી રીતે લોહી, નીચેનાં વાસણોમાં જોશથી ધસ્યું જાય છે, અને પરિણામે ત્યાં બે સામસામી અસરો ઉપજે છે. એક 'રીફ્લેકસ' કે જેથી લોહીનાં વાસણો સંકોચાય છે અને બીજી 'મીકેનીકલ' કે જેથી અંદરના વાસણો લોહીથી ભરાઇ જાય છે.

આથી તુરત જણાઇ આવશે, કે પાણીની અસરો ત્યારેજ પરખાઇ શકાય કે જ્યારે આ બે સામસામી થતી અસરોને આપણે ધ્યાનમાં રાખ્યે.

શરીરને પાણી લગાડી, જે બે મુખ્ય અસરો કરવાની ઇચ્છા રખાય છે તે.

(૧)—તાવનાં દરદમાં ગરમીને ચુસી લેવાની અને

(૨)—કમશકિતવાળાં દરદીને ગરમી પુરી પાડવાની છે.

ઠંડા પાણીની મુખ્ય અસર.

ઠંડુ પાણી જ્યારે શરીરનાં કોઇ પણ ભાગને લાગે છે, ત્યારે તેની પેહેલી અસરની વકી જે રખાય છે, તે એ કે શરીરના તે ભાગની ચપળતા ઓછી કરવી, અને એ મંદ હાલત સાધારણ રીતે સઘળાંને જાણીતી હોવાને લીધેજ આખી જગતના લોકો ખોરાકને સંઘરી રાખવા માટે, તેને ઠંડી જગ્યા યા બરફની પેટીમાં મુકતાં હોય છે.

આનો અર્થ આજ, કે ઠંડીની અસરથી ખોરાકમાં જીવજંતુઓ થવાનું બંધ પડે છે. તેથી એક ઠંડો સેક દરદીને લાંબો વખત સુધી રાખ્યો હોય, તો તેથી જીવનશકિત પણ મંદ થાય છે, અને તે કાઢયા પછી પણ કેટલોક વખત સુધી તેમ રહે છે; પણ જો દરદીની જીવનશકિત સાધારણ રીતે સારી હોય, તો ત્યાં બીજી અસર જે થશે તે એવી, કે જે ભાગને પાણી લાગ્યું તે ભાગ નિયમીત (normal) યાને કુદરતી હાલતમાં આવશે, એટલુંજ નહી પણ "નોરમલ" કરતાં પણ વધુ ચપળતા ત્યાં થશે, અને તેથી લોહીયાર માણસને ઠંડા પાણીની જે વળતી (reaction) સારી અસર થાય છે, તે આ બીના પરથી સમજાશે.

ત્યારે ઠંડા પાણીના ઉપયોગથી પહેલાં મંદ અસર થઇ પાછી વળતી તેજીની અસર થાય છે, એવું જાણ્યાથી તમને ખુલ્લું દેખાશે, કે ઠંડા પાણીથી માત્ર ઠંડી લાગણીજ કાંઇ મેળવવાની નથી, પણ તેની પછવાડેની (તેજીપણાની) અસર પણ મેળવવાની છે એટલે કે ગરમી લાવવાની છે.

ચામડી ઉપર ઠંડા પાણીની અસર.

ઠંડા પાણીની ઘણીક જાતની અસરો હોય છે, જે જાણવું ઠીક થઇ પડશે.

પહેલ્લી જે અસર ચામડી ઉપર થાય છે તે તેના લોહીનાં વાસણો સંકોચાવાથી, ત્યાં ફીકાશ અને ઠંડી જેવું લાગે છે, પણ જેવું પાણી લાગતું બંધ પડયું, કે પેલાં લોહીના સંકોચાયલાં વાસણો પાછાં પહોળાં થાય છે, અને ચામડી ઉપરનો પેલો ફીકાસ દુર થઇ, ત્યાં રતાસ આવેલો માલમ પડે છે.

શરીરપર આંગળાંએ ટકોરા (percussin) મારવાં, પહોંચાંથી છાપટો (slapping) મારવી અને મસળવું (friction) એ બધાની અસર ઠંડા પાણી જેવીજ એકસરખી છે, એટલે પહેલાં લોહીનાં વાસણોને સંકોચવાં અને પછી પાછાં પહોળાં કરવાં.

ચામડી ઉપર ઠંડા પાણીનું જે પહેલું કાર્ય છે, તે પરસેવાને આવતો અટકાવવો, અને એ કાર્ય વારંવાર થયાથી, ત્યાં તેની અસર વધુ થઇ સેવટે પાછી વળતી (reaction) અસર આવે છે.

બીજી જે અસર છે, તે જ્યાં સુધી ચામડીને પાણી લગાડયા કીધું, ત્યાં સુધી તે માંહેથી ગરમી બાહેર કાઢવાનું છે, પણ જ્યારે પાછી વળતી અસર થાય છે, ત્યારે લોહીમાં ઘણી ઝડપ વધે છે, અને જો કે આથી જાણે ગરમી વધતી હોય એવું દેખાય છે, છતાં ખરૂં જોતાં તે શરીરને વધુ ઠંડુ કરનારી અસર છે, કારણ કે તેથી શરીરની અંદરની ગરમી, સપાટી ઉપર આવી બાહેર નીકળી જાય છે.

વળી ચામડીને જુદી જુદી રીતે પાણી લગાડવાથી, જુદી જુદી લાગણીઓની અસર થાય છે.

દાખલા તરીકે શરીરને ધિમે ધિમે પાણીમાં બોળ્યાથી યા લગાડયાથી જેટલી વધુ ઠંડી અસર કરે છે, તેટલી એકદમ તેમાં ડુબકી મારવાથી ઉપજતી નથી.

મોટા જથ્થામાં પાણી ઓટયું હોય ત્યારે જેટલી ઠંડી લાગે છે તે કરતાં ઝીણી ઝીણી ધારે શાવરબાથમાંથી પાણી દીલ ઉપર લઇએ ત્યારે વધુ ઠંડી લાગે છે! કારણ કે એકદમ ઓટવાથી પાણીના જોશથી ચામડી સુન મારે છે, અને લાગણીને મંદ કરે છે, તેથી ઠંડક લાગતી નથી.

ઠંડા પાણીથી હાર્ટ-ફેફસાંઓ ઉપર થતી અસર.

ઠંડુ પાણી ચામડીને લાગતાં, લોહીનાં (circulation) ફરવાને, અને હાર્ટનાં કાર્યને ધિમું કરી નાખે છે, છતાં આ દરેક જણને જાણીતી વાત છે, કે જે આ બીનાથી ઉલટીજ છે; અને તે એ કે, એકાએક ઠંડુ પાણી શરીરને લાગવાથી એવો એક ઝટકો લાગે છે, કે તે પળે હાર્ટનું કાર્ય સામું વધે છે.

જ્યારે ઘણો વખત સુધી ઠંડા પાણીએ નહાઇએ યા પાણી લાગે ત્યારેજ હાર્ટનું કાર્ય કમતી થાય છે.

કેટલાક કલાકો સુધી જો એક ઠંડો સેક યા બરફની કોથળી હાર્ટ ઉપર મુકી રાખો.

તો તે અવયવની ચપળતા કમી થશે, અને પરિણામે શરીરમાં લોહીનું ફરવું ઘણું મંદ થઇ જશે, અને બીજા હાથ ઉપર, જો હાર્ટને "ટોનીક" અસર કરવી હોય, તો થોડીક પળ સુધી તે ઉપર ઠંડો સેક કરશો, તો તરતજ શુભ અસર માલમ પડશે.

તાવ માટે રામબાણ ઈલાજ, તે ઠંડા પાણીની એનીમાં ઝાડાને રસ્તે આપવી, તેમજ ઘણું સરખું ઠંડુ પાણી પીવાને આપવું, જે માટે આગળ ચાલતાં વિગતવાર ખુલાસો કરીશું.

દમક્રિયાનાં અવયવો (ફેફસાંઓ) ઉપર પણ આવીજ સરખી અસર ઠંડા પાણીથી થાય છે. જ્યારે એક ઠંડા પાણીએ ઝડપથી કીધેલા સેકથી, દમ લેવાની ક્રિયા વધે છે, ત્યારે લાંબા વખત સુધી શરીરને ઠંડા પાણીમાં રાખવાથી, ક્રિયા બેશક કમતી થાય છે.

ત્યારે જો વધુ દમ (respiration) લેવાનું કાર્ય જોઇતું હોય તો છાતીને થોડીક પળો સુધી ઠંડા પાણીના સેકથી તેમ થઇ શકે છે.

હાંફણનાં દરદમાં પાણી લગાડવાથી પેહલાં જાણે તે દરદી ગુંગળાઇ જતો હોય એવું લાગે છે, પણ જેવી વલતી અસર (reflex) થઇ, કે પેલી અણગમતી અસર દુર થઇ જશે.

બાહેરના મસ્ળસો ઉપર ઠંડા પાણીની અસર.

મસ્ળસો ઉપર ઠંડા પાણીની કેવી અસર થાય છે, તે માટે તો દરેક જણુ જાણુતા હશે. જો થોડોક વાર સુધી હાથનાં આંગળાં ઠંડાં પાણીમાં મુકયાં હોય, તો તે જડ અને કઢંગા દેખાવનાં થયેલાં લાગશે, છતાં જયારે ઠંડુ પાણી ઝડપથી અને થોડોજ વખત સુધી લગડાય છે, ત્યારે તેની અસર ચામડી તથા "રેસ્પીરેશન" ઉપર નીચે પ્રમાણે થાય છેઃ—

તેમની ચપળતા વધે છે. જયાં ઠાકથી મસ્લસો સુસ્ત થઇ ગયાં હોય ત્યાં બે ત્રણુ "સેકન્ડ" (મીનીટ નહી, માત્ર સેકન્ડ) નો થંડો બાથ લેવાય અને તે પછી તુરતજ તેટલો ટુંકો ગરમ બાથ લેવાય, તો તે અજાયબી પમાડે એવું સજીવન કરનારૂં સાધન છે, પણ તે સાથે ખુબ જોશથી શરીરને મસળવું પણ જોઇએ છે, અને તુરતજ કપડાં પહેરી કાંઇક તેવી કસરતો (હીલચાલો) કરવી, કે જેથી શરીરમાં પુરતી ગરમી આવી જાય.

પગની ચામડીને અથવા પેટની હેથલનાં પીડું (lower-abdomen) ની ચામડીને ઠંડુ પાણી લાગવાથી, જે અસર થાય છે તે એ, કે આંતરડાં તથા પુકાના વોલનટરી મસ્લસ તેજ (ચપળ) થાય છે, જેથી ત્યાં "યુરીક એસીડ" તથા મેલ બંધાયલાં હોય, તે બહાર નીકળી જાય છે.

યુરોપમાં, હમણાજ અખતરાઓ કરાયા છે, તેથી એવું જણાયું છે, કે નર્વની મુખ્ય જગ્યાને ચાલુ ઠંડું પાણી લગાડવાથી, તેનું કાર્ય ઘણું કમી થાય છે, યા એકદમ બંધ પડી જાય છે; બીજા બોલોમાં કહીએ તો, ચાલુ ઠંડાં પાણીથી જ્ઞાનતંતુઓ તથા ભેંજાની ચપળતા ઘણી ઓછી થાય છે. ત્યારે ભેંજાની બેઠકને ઠંડુ પાણી લગાડવાથી ઘણી વેળા તેની ચપળતા કમી થઇ, ઉંઘ પણ આવી જાય છે, તેનું આ એક કારણુ છે.

બીજા હાથ ઉપર, જયાં થોડોકજ વખત ઠંડુ પાણી લગડાય છે ત્યાં તુરતજ વળતી અસર થઇ ઉપલાથી ઉલટીજ અસર થાય છે.

અનુભવથી એવું પુરવાર થયું છે કે લોહી અને ભેજામાં રહેલો સફેદ (lymph) પ્રવાહ અને પેટ આ ત્રણેને એકમેક સાથે એટલો ઘાડો સંબંધ છે કે, પેટ ઉપર ઠંડા પાણીનો પાટો બાંધવાથી ભેજામાંનું લોહી ખેંચાઇ આવે છે, જેથી લીમ્ફના વાસણો ભરાઇ જાય છે, અને પરીણામે તે હાલત થાય છે, કે જેથી નિયમસર યાને કુદરતી ઉંઘ આવે છે.

નાંકમાંથી લોહી જતું હોય તો તે ઠંડા પાણીથી બંધ થઇ શકે છે.

ઠંડા પાણીની પાછી વળતી (reflex) અસરો વીષે, હવે સંપુર્ણ રીતે અભ્યાસ થયો છે, અને તેથી આ વાત જાણીતી છે, કે શરીરનાં અમુક ભાગ ઉપર ગરમ યા ઠંડુ પાણી લગાડવાથી, તેની અંદરના અવયવો ઉપર જાણવા જોગ અસર થાય છે. એટલે ગરમ પાણીની એક અસર, ઠંડાની જુદીજ અસર, તેમજ તે લાંબો યા ટુંક વખત કર્યું હોય, તેના પ્રમાણમાં તેટલી અસર થાય છે.

દાખલા તરીકે આ એક જુની જાણીતી રસમ છે, કે કોઇને નાંકમાંથી લોહી જતું હોય, તો તેના બરડાના કરોડને ઠંડી (લોખંડની) ચાવી (key) લગાડી હોય તો લોહી જતું બંધ પડે છે. હવે "સાયન્સ" આજે તેનો ખુલાસો કરે છે કે, કરોડના ઉપલા ભાગને ચાલુ ઠંડો સેક કરવાથી નાંકમાં થએલી અડચણ દુર થાય છે.

સ્ત્રી જાતીનાં ભીત્તરની ફરીયાદો માટે ઠંડા પાણીની અસર.

સ્ત્રી જાતને જે ભિત્તરની (internal) ફરીયાદો થતી હોય છે, અને જેથી કેટલીક સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીયાનો પણ રોગ થઇ લાગે છે, એવાં દરદવાળાંની છાતી, તથા હાથ, પગ, તથા પેટ ઉપર ઠંડુ પાણી લગાડવાથી પેટમાંનાં મસલસો સંકોચાઇ જાય છે.

ત્યારે ઠંડા પાણીથી સારવાર કરવાની વિદ્યામાં, આ "વોલન્ટરી મસ્લસ" ઉપર થતી અસર તથા "ઇનવોલન્ટરી મસ્લસો" ઉપર જે પાછી વળતી અસર થાય છે, તે બરાબર જાણ્યા સમજ્યાથીજ, પાણીની સારવારે એક જણ ઘટતી રીતે દરદીને મદદ કરી શકે છે.

પીસાબ બંધ થઇ જવાના ઘણાક દાખલામાં, જ્યાં ઘણીકવાર ગંભીર હાલત આવી લાગે છે, ત્યાં તેમ થવા આગમજ, થોડીકવાર સુધી દરદીનાં પગોને ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખ્યાથી તુરત રાહત અપાઇ છે, અને મળે છે.

ઠંડા પાણીથી લોહીનો જોર વધે છે.

ઠંડા પાણીનાં સેકથી શરીરમાંનાં લાલ તથા સફેદ "કોરપસ-કલ્સ"ની સંખ્યા ખચીત વધે છે. તેનું કારણ આ છે કે લોહીના વાસણો સંકોચાઇ જવાથી ત્યાં રહેલાં "કોરપસ-કલ્સો" દોડાદોડી કરવા માંડે છે.

વળી આ વાતની ખાતરી અપાઈ છે કે, ઠંડા પાણીની અસર એ છે, કે હોજરી તથા આંતરડાંનાં "મ્યુકસ મેમબ્રેન્સ" એટલે પડોની શરીરમાં શોષણ કરવાની શાકત વધે છે જેથી તનદરોસ્ત પોષણકારક તત્વો સમાવવાની (nutritive and assimilative) ક્રિયાને ઘણી મદદ મળે છે.

વળી એ ઠંડાં પાણીનાં સેકથી બીજી જે અજબ જેવી અસર થાય છે તે એકે શરીરનાં જુનાં રજકણો ઝડપથી બદલાય છે; તેમજ કચરો કાઢવાવાળા અવયવમાં પણ તેવીજ અસર કરે છે.

ઉપલા ખુલાસા ઉપરથી ઠંડા પાણીની અસર, અને શરીરની ગરમી વધતી યા ઓછી કરવાને લગતો કાયદો, વાંચનારને હવે સારી પેઠે સમજ પડયો હશે.

ઠંડા પાણીથી નર્વસ શકિત વધે છે.

હાઇડ્રોપથિનો એક મોટો અભ્યાસી, અને ડોકટર એવો દાવો કરે છે કે ઘટતી રીતે શરીરને ઠંડુ પાણી લગાડયાથી "નરવસ એનરજી," એટલે જ્ઞાનતંતુઓની શકિત સંઘરાય છે, તેમજ વપરાઇ શકાય છે.

મેકફેડન કહે છે કે હમારી ફીઝર્કલ્ટોપથીની વિદ્યાથી હજારો દરદીઓની સારવાર કીધેલો અનુભવ, આ વાતને ટેકો આપે છે, કે જ્યાં દરેક દરદમાં બરડાની કરોડને ખાસ પાણીના સેકથી સ્તેજ યાને ચપલ કરવામાં આવે છે.

જેઓ હાઇડ્રો-થિરેપીને સાયન્ટીફીક રીતે કાર્ય કરવા ઇચ્છતા હોય, તેમને તેની વળતી અસરોનો સંપુર્ણ રીતે અભ્યાસ કરવો ઘટે છે, કારણ કે અસરો ઉપજાવનારા જે કાયદાઓ છે, તે સારી રીતે સમજવા ઉપર તેની સારવારનો આધાર રહેલો છે. લોહીનું કાર્ય ચપલ થાય એમ કરવું તેમજ તેની પાછી વળતી અસર, અને ગરમી વધારવાનું (thermetic) કાર્ય અને પાછી તેની વળતી (reaction) અસર, તે જાણવું અવશ્યનું છે. કેટલાક એવા કેસો હોય છે કે જેમાં પાછી વળતી અસરને થોડી યા સરળ અટકાવવી જોઇએ છે, તેથી તેને લગતા કાયદાઓ જાણવા જોઇએ છે.

આ પાછી (reaction) વળતી અસર માટે કેટલીક ચોકકસ હાલતો છે, કે જે એક અભ્યાસીએ ધ્યાનમાં રાખવી ઘટે છે. દરદીની કેટલીક એવી હાલતો હોય છે, કે જે વેળા પાણીની વળતી અસર તનદરોસ્તીને લાભકારક હોતી નથી એટલુંજ નહિ, પણ જ્યાં પ્રાણીક શકિત ઘણી કમી હોય, બુઢાપો, નાનુ બાળક, અથવા જ્યાં તાત્કાળીક ટાઢ લાગી આવતી હોય યા "નરવસ" ઠાક ચઢી હોય, ઘણું જાડાપણું હોય, અથવા જ્યાં ઠંડીનાં લખલખાં ભરાવાની આદત હોય, એવી હાલતોમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણી સંભાળથી કરવાનો છે.

ગરમ પાણી. ગરમ સેકની અસરો.

હવે આપણે ગરમ પાણીનાં સેક વિષે બોલીશું.

શરીરને ગરમી આપવી અથવા ગરમ સેક કરવો, એ પણ ઠંડા સેકના જેટલીજ અગત્યની બાબદ છે, અને તેથી ગરમી કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, તેના કાયદા સંપૂર્ણ રીતે સમજવા જોઇએ છે.

શરીરને ગરમી ઘણી તરેહથી આપી શકાય છે.

(१) ગરમ સેકથી,

(२) વરાળનાં બાફથી,

(३) ગરમ હવાથી, અને

(४) સુર્યના સિધ્ધાં કિરણોથીં અથવા તો જે તત્વમાંથી વિજળીક ગરમ પ્રવાહ નીકળતો હોય તેનાથી.

જેમ ઠંડા સેક, તેમ ગરમ શેકની અસરોનો આધાર પણ,

(१) જે જાતનો સેક કર્યો હોય તે,

(२) તેની ગરમી (temperature) કેટલી,

(३) કેટલો વાર સેક કીધો, અને

(४) દરદીની હાલત. કેવી છે ?

આ ચાર ચીજો ઉપર રહેલો હોય છે.

શરીરનાં ભીતરનાં (mucous membranes) ભાગો બહારની ચામડી કરતાં વધુ વખત ગરમી ખમી શકે છે, એ બાબદનો પુરાવો, લોકો ગરમ પાણી કે ચાહ-કાફી જે ચામડીને બાળી નાંખે એવું ગરમ હોય છે, તે ખુશાળ પી શકે છે તે ઉપરથી આપણને જણાઇ આવે છે.

રશીયન બાથ અથવા વેપર બાથ એટલે વરાળનાં બાફની १२० ડીગ્રી સુધી ગરમી સાધારણ રીતે લેવાઇ શકાય છે જ્યારે કેટલાક લોકો १४५ ડીગ્રી ગરમી પણ વગર અડચણે ખમી શકે છે.

ટરકીશ બાથ.

ટરકીશ બાથની ગરમી સુકી હવામાં, ૧૪૦ થી ૧૮૦ ડીગ્રી (Fahrenheit) તો સાધારણ છે, અને કેટલાક ખાસ કેસમાં તો ૨૨૦ થી ૨૫૦ ડીગ્રી કાંઇ પણ નુકશાન વગર આપવામાં આવે છે.

સાઉથ કેલીફોરનીયાનાં જંગલોમાં વસ્તા ઇન્ડીયનસો અને મેકસીકન લોકો, ગરમીની મોસમ, કે જ્યારે પારો ૧૬૫ થી ૧૭૦ ડીગ્રી દેખાડતો હોય છે, તેવી ગરમીમાં ચાલુ રહેતા હોય છે, છતાં ત્યાં "સન સ્ટ્રોક" એટલે લુ લાગવાનું દરદ તેઓ જાણતા નથી, અને કોઇબી માણસને ત્યાં રહેવાની અડચણ લાગતી નથી.

૯૯ થી ૧૧૦ ડીગ્રીનું ગરમ પાણી જયારે ચામડીને લાગે છે, ત્યારે ત્યાં રહેલા લોહીનાં વાસણોને તે છુટાં કરે છે, અને ૧૦૪ ડીગ્રી ગરમી લાગવાથી તેઓ સંકોચાઇ જાય છે. જેઓ ગરમ પાણીથી દાઝી ગયાં હોય છે તેઓ આપણને જણાવે છે, કે જેમ ઘણી ઠંડકથી થાય છે, તેમ ઘણી ગરમીથી પણ ધ્રુજરી છુટે છે, પણ ગરમ પાણીની સાધારણ અસર એ છે, તે લોહીના વાસણોને ફુગાવે છે, અને પરિણામે ચામડી ઉપર રતાસ લાગે છે.

એવા ગરમ સેકોની અસર, ધોરી નેસોને પહોળી કરવી એટલુંજ નહી પણ નાની નેસો તથા 'લીમ્પસ' પણ તેથી ફુગાય છે; પરિણામ એ આવે છે કે પુષ્કળ પરસેવો છુટી, ચામડી મારફતે દમ લેવાનું કાર્ય વધે છે. એવીજ સઘળી અસરો, ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ઇલેકટ્રીક લાઇટ તેમજ "સનબાથ" (સુર્યની ગરમી) થી પણ થાય છે.

ઘણો પરસેવો લાવવો નુકશાનકારક છે.

અત્રે આ વાત યાદ રાખવી જોઇએ કે, આવા બનાવટી ઉપયોગથી લાંબો વખત સુધી પરસેવો છુટે તેમજ એક ઉપર બીજો ચાલુ પરસેવો થયા કરે

ત્યાંસુધી લેયા કર્યાથી ચામડી નબળી પડે છે, અને તેની વળતી (Re-action) અસર કરવાની શક્તિ કમી થાય છે.

આ કારણને લીધેજ ગરમ સેક પછી તરતજ ઠંડા સેક કરાય છે, કારણ ઠંડા સેકથી કરી ચામડીનુ કાર્ય પાછું તેજ થાય છે, તેમજ ચામડી સંકોચાય છે.

ગરમ પાણીથી ગરમી વધતી નથી, સામી ઘટે છે-તેમજ સરદી લાગે છે, તેનાં કારણો.

ગરમ પાણીનાં સેકથી, દેખઇતી રીતે શરીરમાં ગરમી વધતી હોય એવું લાગે છે, તેના કારણો પણ ખરૂં જોતાં, તે શરીરની ગરમીને ઓછી કરી નાંખે છે.—

(૧)—લુ તો, ગરમ પાણીએ ચાંમડીની સપાટી આગળ રહેલા ભાગો ફુલાઇને મોટાં થાય છે, અને તેમ કરી લોહીના મોટ્ટા ભાગને શરીરની બાહેર રહેલી ઠંડક આસરો વધુ લાગુ પડે છે.

(૨)—બીજું-ચામડીની અંદર લોહીના વહેવાને ઝડપી બનાવે છે, જેથી કરી અંદરનું ઘણુક લોહી ત્યાં ખેંચાઈ આવી બહારની ઠંડકની અસરોથી વધુ ઠંડું થાય છે.

(૩)—જુ પરસેવાની (Sweat Glands) કોઠળીઓનું કાર્ય ચપળ થઇ વધુ જથ્થામાં પરસેવો થયા કરે છે.

(૪)—થું ચામડીની (Conductive) આગળ લઇ જવાની શક્તિ વધે છે જેથી શરીરમાંથી વધુ ગરમી બાહેર નીકળી જાય છે.

ગરમ સેક પછી ઠંડાં પાણીનો સેક લેવો સહેલ થઇ પડે છે.

ગરમ પાણીની જે મુખ્ય અસરો છે તે માંહેલી એક આ છે કે તે શરીરને ઠંડા પાણીનાં સેક માટે તૈયાર કરે છે. એટલે કે ગરમ સેક થયા પછી ઠંડો સેક સહેવાઇ શકાય છે. થાકનાં દાખલાઓ જેવા કે, રીઉમેતીસમ, ન્યુરેલજીયા, અથવા લોહી વિગરના નબળા દરદીઓમાં, આવી રીતે પહેલાં ગરમી

આપ્યાથી શરીરની (Re-active) શક્તિ ઘણી વધે છે, તેથી આ શરૂઆતમાં ચામડીને ગરમ કરવાની મોટી જરૂર છે.

ગરમીથી લોહીનાં વહેવાને ઘણી અસર થાય છે. આખા ગરમ બાથની જે પહેલી અસર છે તે એક હાર્ટની ચપળતા વધારવી. આને લીધે જેઓ લોહીઆર માણુસો હોય, જેમને માથે લોહી ચઢી જાય એવા પ્રકૃતિનાં હોય અથવા જેઓને (Arterio-sclerosis) એટલે ધોરી નસોનો લકવો થયો હોય એવા માણસોને આખો ગરમ બાથ આપવો સલાહકારક નથી.

સાધારણ રીતે ભીણાશવાલી (પાણીની) ગરમીથી દમ લેવાની ક્રિયા સહેલ થાય છે, તો જો કે એક ગરમ બાથ લીધા પછી, થોડાક વખતમાં તે દમની ક્રિયા કમી થાય છે. ગરમ પાણીથી મસ્કયુલર હીલચાલો, તેમજ મસ્કયુલર કાર્ય કરવાની શક્તિ કમી થાય છે. તે વળી મસ્કયુલર ખેંચતાણને પણ કમતી કરે છે. આટલું છતાં વરસોના અનુભવથી આ તો સિદ્ધ થયું છે, કે જોર અને શક્તિ લાવવા માટે, જેઓ ઘણી મહેનતથી યા કસરતો કરવાથી પટકાઇ પડયા હોય, તેમને નાનાં ટુંક વખતના ગરમ સેકો ઘણા અસરકારક થઇ પડે છે.

ગરમ સેક પછાડી ઠંડો સેક કર્યાથી વધુ ફાયદો થાય છે.

એક પ્રખ્યાત અંગ્રેજ લશકરી દાકટર, જ્યારેબી તેનાં સીપાહો લાંબુ ચાલવાથી યા બીજી તેવી મહેનતથી પટકાઇ પડતા, તો તેમને ગરમ પાણીની એનીમાં હમેશાં આપતો, જેથી ઘણી સારી અસર થતી.

જ્યાં જીવનશક્તિ કમી થઈ હોય, ત્યાં ઠંડા પાણીનાં સેકથી પાછી સજીવન શક્તિ આવતી નથી એવા દાખલામાં, નાના ટુંકા ગરમ સેકો જોઇતી અસર નીપજાવી શકે છે. પણ જો તેની પાછળ તુરતજ ઠંડા તાત્કાલીક સેક કર્યા હોય, તો વધુ સારી અને ટકનારી અસર નીપજે છે.

દાખલા તરીકે એક બે સેકંડ સુધી કમરના કાંઠાને નળી વાટે પાણીની સુન માર્યાથી, અથવા ઠંડા પાણીના કટકા યા ચાદર લપેટવી અને તે પછી આંગને ખુબ મસળવું,—તો ઘણી ફાયદાકારક અસર થશે.

જે જે દાખલાઓમાં, ગરમ બાથથી નબળાઇની અસર જેવું થાય, ત્યાં તાત્કાલીક ઠંડા સેક ઝડપથી કરવાથી, અથવા ઠંડા દુશ આપ્યાથી પેલી

નબળાઇની અસર જતી રહે છે. આ વાત જેઓ પાણીની સારવાર કરનારાઓ હોય તેઓએ જરૂર યાદ રાખવી.

એવા દાખલાઓ હોય છે, કે જ્યાં ઘણા ગરમ સેક કર્યાથી, નરવસ તથા મસ્કયુલર સીસટમ ઉપર તેજીની અસર કરે છે.

દાખલા તરીકે, જ્યાં કુકાની (Prostate gland) છેડા આગળ આવેલી કોથળીઓ સુઝી આવી હોય ત્યાં ગરમ પાણીએ ઝાડાના ભાગને ઘણા સરખા પાણીએ ધોવાથી, સઉથી સરસ ફાયદો થાય છે; અને એક ગરમ પાણીની ભરેલી મોટી એનીમાંથી તે કબજીયાત દુર થાય છે, કારણકે તેથી આંતરડાંનાં ઉપલા ભાગનાં નર્વસ તથા મસલ્સો તેજ થાય છે.

"નરવસ સીશ્ટમ" ઉપર ગરમ પાણીની અસર.

"ન્યુત્રલ" બાથ.

નરવસ સીસ્ટમને તેજ કરવા યા મંદ કરવા બન્ને માટે ગરમ પાણી વપરાઇ શકાય છે; તે ૧૦૦ દીગ્રી (Fahrenheit) જેટલા ગરમ બાથથી વધુ ગરમ ન જોઇએ નહી તેા કે. યાને વધુ ગરમીથી ઉશકેરાવાની અસર થશે. કેાઇકવાર નર્વસપણું ' હેડ–એક " ચકરી, ઉલટી, વગેરે થઇ લાગે છે, તેમાં જો ગરમી વધુવાર ચાલુ રાખીએ તેા "નર્વસેા" ઠાકી જાય છે.

બીજા હાથ ઉપર, લાંબેા વખત (Neutral Bath) ન્યુત્રલ બાથ, એટલે કે આપણા શરીરની સાધારણ ગરમી કરતાં. સહેજ ઓછું ગરમ પાણી (92 to 95. F.) જો અડધા કલાકથી કરી દેાઢ કલાક સુધી લીધેા હોય, તેા તેથી નર્વસેા ઉપર એવી અસર શાન્તીની થાય છે કે, તેઓ ખુશકારક સુસ્ત હાલતમાં આવે છે.

આ વાત યાદ રાખવી જોઇએ કે, ચામડીની સપાટી ઉપર જે "નર્વસેા" રહેલી છે, તેઓ તરફથી ભેજાંને હંમેશા અસર પુગે છે. જ્યાં એક માણસ ઘણેા તિક્ષણ લાગણીવાળેા (sensative) હેાય, તેા ઉપલી ભેજાંપર થતી અસરેા સામી તેની લાગણીને વધારશે, કે જે દુર કરવાની ગરજ છે.

ન્યુત્રલ બાથથી કરી નરવસ તથા મસકચુલર સીસટમ સીધી રીતે નરમ પડે છે એટલુંજ નહી, પણ આ રીતે શરીરની સઘળી સપાટી ઉપરની અસરો, આ બાહેરની ઉશકેરાવાની લાગણીઓથી છુટી પડી જાય છે, અને જોઇએ તેવી ઉંઘ લાવવાની યા બેચેની દુર કરવાની અસર નીપજાવે છે. ત્યારે જેઓ હાઈડ્રો-થિરેપીના અભ્યાસી હોય, તેઓએ ઠંડા પાણીની અસર સાથે, ગરમ પાણીની અસરો પણ સારી રીતે જાણવી જોઇએ.

ગરમ પાણીના સેકથી, હોજરી, લીવર, અને બીજા પાચણ ક્રિયાના અવયવો ઉપર ઘણી સારી અસર થાય છે. જ્યારે નાના ટુંકા ગરમ સેકો કર્યાથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે, અને તેવી રીતે ગરમી ઉડી જવાથી એવી ભલતી અસર થાય છે, કે જેનો અર્થ એજ કે ગરમી વધુ પેદા થવા માંડે છે—લાંબા વખત સુધી ગરમ સેક અમુક ભાગને યા આખા શરીરને લગાડવાથી, શરીરની ગરમી વધે છે. જ્યારે, તે પછી ઠંડુ પાણી લગાડવામાં આવે છે, તેની જે વળતી અસર થાય છે, તે ઘણી ખરી પસંદ કરવા જોગ છે. કેટલાક સંજોગોમાં ગરમ પાણીની વળતી અસરં ઘણી ફાયદાકારક હોય છે.

જે સૌથી વધુ અસરકારક રીત, આ પાણીની સારવારમાં જણાયલી છે તે, **ગરમ પછી ઠંડો,** એમ અવારનવાર ચામડીને સેક કર્યાથી થાય છે. આ સેક સહુથી કાર્ય સાધક ઉપાય છે, કે જેથી કરી શરીરમાં રહેલી ગરમીના સમતોલપણાને કશીબી અડચણ કર્યા વિનાં, શરીરની ખોરાક પોષણ કરવાની શકતીને કૌવત આપે છે, અને તેજી બનાવે છે. આ અસરો "ફ્રીકશન" અને "પર્કશન" જેવું હાથથી કર્યાથી વધુ તેજસ્વી બને છે, ફ્રીકશન એટલે હાથે ચોળવું. તે હલકું હોય યા ભારી હોય, યા ઘણું સખત હોય, તે દરેકની ચોક્કસ દાખલામાં ખાસ જરૂર હોય છે.

આ જાણવું કે, જ્યાં ચાલુ ઠંડા પાણી જોશથી નળી વાટે આપ્યાથી જે પહેલી તાત્કાળીક અસર થાય છે, તે લોહીના (Blood Vessels) વાસણો યાને લોહીમાં જેમાં રહે છે તેઓ સંકોચાઇ તે માંહેલા લોહીને બાહેર કઢાય છે. જેવો પાણીનો ઝરો વહેતો બંધ થયો કે, પેલાં વાસણો પાછાં પહોળાં થાયછે; અને એવી રીતે ચાલુ પાણી આપ્યાથી, લોહીના વાસણોના મસલસો સંકોચાઇને પહોળા થવાની ક્રિયા અવારનવાર થયા કરે છે. ત્યારે જેટલી વધુ યા કમી જોશથી તે પાણી અપાયલું હોય તેનાં પ્રમાણમાં, ગરમીની અસર થાય છે. એક પ્રવીણ ડાકટરના હાથમાં ક્રિકશન અને ગરમ અને ઠંડા બાફ સૈાથી ઉત્તમ કિમતી હથીયારો થઈ પડે છે.

કુદરતી ઉપાયોથી
સાજાં કરવાની વિદ્યામાં
દરદ માટે હાઇડ્રો-થિરેપી વેળા શું કરાય છે ?

આ માટે કેટલાક સામાન્ય કાયદાઓ ધ્યાનમાં રાખવાના છે.

હાઇડ્રો-થિરેપીની રીતો જેઓ વાપરતા હોય તેમને થોડાક સામાન્ય નિયમો સારી રીતે સમજવા જોઇએ છે. સઉથી પેહેલાં તો આ કેઃ—

સૌથી પહેલો અને વધુ અગત્યનો નિયમ, જે ફીઝીકલ્ટોપથીની બધી બાબદોમાં હું હંમેશાં જણાવતો આવ્યો છું, તે એ કે આપણને દરદીની સારવાર કરવાની છે, અને નહી કે તેના દરદનાં બાહેરના ચીન્હે (Symptoms) ને હઠાડવાનું (જે નહી કરવાનું) છે, કે જે ખોટી રીત મેડીકલ—ડાકટરો કરતા હોય છે.

દરદ મુળમાં એકજ છે તે બીગડેલું લોહી.

મુળમાં બધાં દરદોનું કારણ એકજ છે, અને તે લોહીનું અસ્વચ્છપણું અથવા બીગડવું.

જે જુદી જુદી તરેહનાં ચીન્હો જણાય છે, તેઓ માત્ર બાહેરની નીશાણી છે, તે માણુસની પોતાની ચોક્કસ સ્વભાવિક હાલત છે, તેથી હમારી ફીઝીકલ્ટોપથીની સારવારમાં, સૌથી પહેલાં જે કરાય છે, તે દરદને પીછાણી લેવાનાં, અને તે દરદોનાં કારણો જાણવાનીજ દરકાર રખાય છે. ત્યાર કેડે બાહેરનાં ચીન્હો ઉપર જરાએ લક્ષ ન આપતાં, તેના શરીરને બની શકે એટલી મદદ આપી, તે પોતાની મેળે યાને કુદરતી રીતે દરદને પોતામાંથી હાકી કાઢે, એવી રીતોજ વપરાય છે.

જયાં જીંદગીની રહેવા કરવાની ખોટી રીતોથી મુશ્કેલી ઉભી થઇ હોય, ત્યાં તે દરદીને સમજાવીએ છીએ, કે તેનું દરદ કેમ ઉત્પન થવા પામ્યું, અને તેથી તેની રોજની જીંદગીની આદતો સુધારી, શરીર પોતાને મેળે કેમ સાજું થાય, તે બધું તેને સમજ પાડવામાં આવે છે, જે નીચે પ્રમાણે કરાય છે:—

દરદીની સામાન્ય તપાસ કેવી થાય છે?

૧ લું.——સૈાથી પહેલાં દરદીને તપાસી, તેનું હાર્ટ, "નરવસ" સીસતમ લીવર, તથા "કીડનીસ" વગેરેની હાલત, તેમજ તેનામાં "રીએકટીવ પાવર" કેટલો છે, તે તપાસીએ છીએ.—જયાં દરદી નબળો અને જીવનશકિત ઘણીજ ઓછી હોય એવો જણાય, ત્યાં જુદા જુદા ઇલાજો તેના માટે મુકરર કરવા જોઇએ છે, અને જેઓ મજબૂત શરીરનાં તેમજ વધુ શકિતનાં હોય ત્યાં પણ તેજ ઇલાજો પણ તેમાં ઘટતો ફેરફાર કરી કામે લગાડાય છે.

૨ જું.——થોડાક ટુંકા ઠંડા સેકો પછી, દરદીની ચામડી ઉપર લાલ રંગ કે જે કાયદાસરનું "રીએકશન" દેખાડે છે તે આવે છે, કે નહી તે તપાસીએ છીએ--જયાં એવો રંગ દેખાતો ન હોય ત્યાં ઠંડા પાણીના ઝાઝા સેક કર્યા આગમજ, ત્રણથી પાંચ મીનીટ સુધી સાધારણ ગરમ સેકો પહેલાં આપીયે છે, કે જેમ કર્યાથી ઠંડા સેકો માટે દરદીનું શરીર તૈયાર થઇ શકે છે, યાને ઠંડી સહેવાઇ શકાય છે.

૩ જું.——એક સામાન્ય નિયમ આ છે, કે **જેમ પાણીની ઠંડક વધુ હોય** તેમ તેના સેકો **તેટલા વધુ ટુંકા વખતનાં હોય છે.**

દરેક ઠંડો સેક માત્ર એકથી **પાંચ સેકંડ** સુધીજ કરવો,—ઉષ્ણ, ગરમ કે ઘણો ગરમ સેક વધુ વાર કરી શકાય; જે પાંચથી પંદર મીનીટ સુધી લંબાવી શકાય છે—

જો **તાવને** ઉતારવો હોય તો ઠંડા સેક ૧૫ થી ૨૫ મીનીટ સુધી રખાય તો કાંઇ અડચણ નથી. કારણ જે તાવ વેળા પુષ્કળ ગરમી શરીરમાં થઈ હોય, તે દરદીને ઠંડો સેક તો બહુજ સેહવાઇ સામી શુભ અસર કે આરામ જેવું લાગે છે.

ન્યુત્રલ બાથ.

ન્યુત્રલ બાથ (જેની સમજણ આગલ હું આપી ગયો છું) તે એવી રીતે આપી શકાય, કે તેનાથી કાંઇ પણ પાછી વળતી (Reaction) અસર ન થાય, અને જલદીથી ઉંઘ કે આરામ લાવવાની અસર કરવા માટે ૩૦ મીનીટથી છેક બે કલાક સુધી આ બાથ આપવાની રજા આપી શકાય છે.

હમે જેમ બને તેમ, ઘણા ઠંડા સેકથીજ દરદીને પાછી વળતી અસર થાય, તેવાજ ઠંડા સેક-ટુકા આપીએ છીએ, કારણ કે અનુભવથી એમ જણાયું છે કે ઠંડા ટુંકા સેકો, વારંવાર કર્યાથી સૌથી સરસ અને વધુ ટકનારાં પરીણામો આવે છે જયારે હમો ગરમ સેક કીધા પછી તરતજ ઠંડા સેકો લાંબો વખત કરીએ, ત્યારે જો હમને જણાય કે તેની અસર ઘણી સખત થઈ પડી, વળતી અસર ઘણી મજબુત થાય છે, તો તે ઠંડાનો મુકવાનો વખત ઘણો ટુંકો કરીએ છીએ. કારણ કે કેટલીક વાર તેની અસર તાજગી આપવાને બદલે, દરદીને ઠાકવી નાખનારી થાય છે, અને ત્યારે યાતો, ગરમી વધારીએ છીએ, નહીં તો સેક કરવાનો વખત ઓછો કરીએ છીએ.

જ્ઞાનતંતુઓની (Nervous Exhaustion) નબળાઇ અથવા એનીમીયા એટલે (લોહી સુકાઇ જાય છે તેવા) દરદોમાં ઠંડા સેકો ઘણાંજ થોડા વખતનાં ટુંકા હોવા જોઇએ.

ચેતવણી.

દરેક સેક કીધા પછી દરદીની શકિત કેમ છે તેની ઘણીક બારીક તપાસ રાખવી ઘટે છે, કે જેથી તેની સાજા થવાની ક્રિયા ચાલે છે, યા સામી બગડે છે તે માલુમ પડી આવે.

જ્યાં ઠંડા સેકથી દરદીને આરામ ન થાય, ત્યાં મજબુત "ફ્રીકશન" કર્યાથી અથવા પાણીનો જોસ વધાર્યાથી ઘટતી અસર નીપજી શકે છે.

નબળા દરદીને નવાડતી વેળાએ, ધ્યાન રાખવું જોઇએ છીએ, કે ભીનાં આંગે હવાની સામે ઘણો લાંબો વખત ખુલ્લો રહે નહી; કારણ કે ભીનાં આંગમાંથી, ગરમી ઘણીજ જલદીથી ઓછી થઇ જાય છે. આજ કારણને લીધે દરદીના શરીરને જેમ બને તેમ તરત લુછી સુકું કરવાની જરૂર છે. જો તેમાં પાછી ગરમી લાવનારી શકિત કમી થઇ હોય તો-આમ જરૂર થવુંજ જોઇએ.

બાથ આપ્યા અગાઉ દરદીને કસરતની જરૂર.

જ્યારે જ્યારે દરદીથી બની શકે એવું હોય, ત્યારે ત્યારે તેને બાથ આપવાની આગમજ કસરત કરાવીએ છીએ.

તેનું કારણ એ કે નાહવા આગમજ થોડાક પરસેવો પડયો હોય, તો તેથી પાણીની 'ટોનીક" અસર વધુ સારી રીતે થાય છે, તેમજ તેના શરીરમાં શકિત વધે છે. જ્યાં શરીર ઘણું નબળું હોય છે, કે જે નરવસ એકસોઝશન અથવા એનીમીયાનાં કેસમાં હોય છે, ત્યાં ઘણો પરસેવો ન પડે, તેની સાવચેતી રાખવાની છે. અને ત્યાં કસરત કીધી કે તુરતજ બાથ આપવો જોઇએ છે, કે જેથી શરીરને ઠંડુ થવાની તક ન મળે–પણ જ્યાં શરીર ઓછી જીવણ-શકિતવાળું હોય ત્યાં ભીના થયેલા શરીરમાંથી જરાએ ગરમી ઓછી થવા દેવી ન જોઇએ.

હમારી જીમનેશીયમમાં, કસરત કરવાનાં ઘણાં ઉત્તમ પ્રકારનાં ઓજારો રાખીએ છીએ. જેવા કે દમ-બેલ્સ, જોરીઓ, વજણો ઉંચકવાનાં વગેરે ઓજારો.

ઘરની બાહેર ચાલવાની કસરત સઉથી ઉત્તમ છે.

પણ જ્યાં ઘરની બાહેર કસરતો થઇ શકતી હોય, જેવી કે ચાલવાની, દોડવાની, સાઇકલીંગ, કે જે મસલસોને સારી રીતે કસરત આપી પરસેવો લાવે છે, તેવી કસરતો, ઘરની અંદર ઓજારો સાથે લેવાતી કસરતો કરતાં વધુ પસંદ કરવા જોગ છે; કાંય જે બાહેર ખુલ્લી હવામાં લીધેલી કસરતો સઉથી ઉત્તમ છે.

જ્યાં કસરત લેવાની મનાઇ લાગે, ત્યાં દરદીને મસાજ અથવા ફ્રીકશન થવા બીજી તેવી, ફીઝીકલ્ટોપથીનો સલાહકાર પોતાનાં હાથો સરનો આપે છે.

જો નાહી રહ્યા પછી, દરદીને આંગમાં ગરમી ન લાગે તો, નાહીને પણ તુરત કસરત કરવી અથવા કરાવવી સારી છે, કે તેથી પુરતી ગરમી આવે. કારણ કે જ્યાં પાછી વળતી અસર બરાબર નહી થતી હોય ત્યાં સરદી વારંવાર લાગુ પડે છે, જે પછી ગંભીર ફરીયાદો ઉભી થાય છે.

જો દરદીમાં શકિત હોય તો અડધાથી એક કલાક સુધી નરમ પ્રકારે ચાલવાથી અથવા થોડીક મીનીટો સુધી, તેવી બીજી કસરતો કર્યાથી ફાયદો થાય છે. તેમ કરતાંએ જો તેનાંમાં પુરતી ગરમી ન આવે, તો પછી તેને બલાનકેટમાં વિંટાળવો, અથવા બીજી કોઇ સગવડભરેલી રીતે તેને ગરમી આવે તેમ કરવું જોઇએ છે.

આ વાત હમેશા યાદ રાખવી, કે જ્યાં આમ કરવાની જરૂર પડે, ત્યાં બાથ અથવા સેકની ટોનીક અસર ઘણી ઓછી થાય છે.

બાથ લીધા પછી સાધારણ બહોળો નિયમ જે યાદ રાખવાનો છે, તે એ કે, અકુદરતી અથવા બનાવટી રીતો વિનાં, દરદને ગરમી પોતાની મેળે આવી શકે છે કે નહી.

એ વિષે વધુ વિગત હવે પછીની બાબદ (ગરમી આવવાની શકિત) વીષે બોલીશ, તેમાં આવશે.

હાલ તુરત પાણીની ક્રિયા વિષે આટલા બહોળા નિયમો સમજાવી હવે પછી, ખાસ અકેકી જુદી બાબદ લઇને સમજાવીશ, તથા તેનાં બની શકતાં ચીત્રો પણ આપીશ. જેથી આ વિષયનાં અભ્યાસીયોને કાંઇક વહેવારૂ ઇલાજો મળી શકશે. પણ તે સઘળામાં ઉપલા નિયમો જરૂર ધ્યાનમાં રાખવા જોઇશે.

નબળાં માણસો ઠંડો બાથ કેમ લઇ શકે?

જે મરદો અથવા ઓરતો એવાં હોય, કે જેમનો ધંધો અથવા કામકાજ બેસીનેજ કરવાનો હોય, તેમને માટે ઠંડાં પાણીની તોનીક" બાથની ખાસ જરૂર છે, પણ જો તેઓ "સારી તન્દરોસ્તી ભોગવતાં ન હોય, તો તેઓએ **પેહેલાં ત્રણથી ચાર મીનીટનો ગરમ બાથ લઇને પછીજ ઠડાં પાણીએ નહાવું.**

જેઓ બ્રાઇટ ડીસીસ, ન્યુરેસથેન્યા, રૂમેતીસમ, ગાઉટ, ગ્રેવલ, (પઠરીનો મરજ) એવાં બીજાં દરદથી પીડાતા હોય, તેઓએ ઠંડા પાણીનો બાથ સંભાળથી લેવો જોઇએ, તો જો કે તે દરરોજ લેવાથી તેમને સૌથી વધુ ફાયદો થાય છે. એવા દરદી માટે પાણી એટલું બધું ઠંડુ ન હોવું જોઇએ, કે જેથી તેને ઘણો સખત "શોક" લાગે.

જેઓ ઘણાં નાતવાન હોય, અને જેમને ઠંડા પાણીથી ફાયદો થાય એવું હોય, છતાં તેમને માટે, એકદમ ઠંડાથી નાહવા કરતાં, ઠંડા પાણીનાં ભીણા કટકા, એક પછી એક ભાગ ઉપર ઘસીને ફેરવવા એ બધું બહેતર છે.

ઠંડા પાણીએ સ્નાન કર્યાથી સામાન્ય તનદરોસ્તી સુધરે છે.

ઠંડા પાણી વિષે કહેતાં, ફીઝીકલ કલ્ચરના મહાન શોધક, બરનાર મેકફેદન, કહે છે કે, હું એવું માનું છું, કે **જો દર સહવારે ઠંડા પાણીથી નાહવાનું લોકો નિયમીત કરે, તો એક દાયકામાં અથવા ત્રીસ વરશમાં, પ્રજાની સામાન્ય તનદરોસ્તી એટલી બધી તો સુધરી જાય,** કે ખરેખર અજાયબીજ પમાડે.

હવે વખત કાંઇ લાંબો નથી, કે જ્યારે દરેક શાળા તથા જીમનેશીયમ કે જ્યાં કસરતો શીખાડવામાં આવે છે, ત્યાં આ પાણીની ગોઠવણ થતી જશે, તેમજ તરવાના નાનાં સ્વીમીંગ બાથ ઉભા થશે.

આ અલબતાં અમેરીકા તથા યુરોપને લાગુ પડે છે, જ્યાં પ્રજા એવી બાબદોમાં ખુશીથી પૈસા કાઢી આપે છે. પણ અફસોસ, આપના હીંદુસ્તાનમાં તો એવું કશુંએ નથી. એ પરથી કબીરજીનો એક દોહરો પ્રસંગોપાત થઇ પડે એવો હોવાથી મને લખ્યા વિના ચાલતું નથી. તેઓ કહે છે કે—

યા મન લોભી લાલચું, તજે નહી વિકાર,
હરી ભજવેકું આળસુ, ઓર ખાવેકો તૈયાર.

તે વાત ખરેજ. હીન્દુસ્તાનનાં લોકોને લાગુ પડે છે. આમ મારો તો અનુભવજ કહી આપે છે.

આપણા લોકો, વેલાત અમેરીકાની જે મોજશોખની ચીજો, જેવી કે નાટક, સીનેમેટોગ્રાફ જોવા કરાવા કુંપની કાઢવી-ને લોકોએ તેપર ખુબ પૈસા ખરચી જોવાને ઉજાગરા પણ કરવા, તેમજ વલી તેવા આપના છકેલ (પણ સુધારામાં Civilized થયેલામાં ખપવા) દારૂ, બીડી તો છેજ-પરંતુ કેટલાક શુદ્ધ હીન્દ જવાંન્યાંઓ ગાય ઢોરનું માંશ ખાવામાં પણ મોજ બલ્કે જાંગલાની સુજે તેઓએ પણ ખાવુજ જોઇએ એવું માની ખોટું ખાનપાન કરવામાં ખરેજ હુશીયાર હોય છે, તેઓ કયાં બાથ કે ફાટની દરકાર કરે ને પૈસા આપે!

ઇન્ડીયાના લોકો અંગ્રેજોની વાંદર નકલ કરે છે ખરા પણ જે સારૂં છે તો તેમનું લેતા નથી.

ઠંડો બાથ
હર હમેશાં થોડીક મીનીટમાંજ
પુરો કરી લેવો.

વેહ પછી ઠંડા પાણીથી કેમ નહવાય તેની થોડીક સહેલી રીતો વિષે તેમજ દરદ વેળા ઠંડા પાણીની સારવાર વિષે તેમના બની શકતાં ચીત્રો સાથે સમજાવીશ. તે આગમજ વાંચનારને એક ચેતવણી આપવાની જરૂર છે.

તે એ કે, ઠંડા પાણીના બાથ માટે, હુમેશાં એવા નિયમ રાખવા કે તે **થોડાકજ વખતમાં, યાને બેથી ચાર મીનીટમાંજ તે લઇ નાંખવો,** જેમ વધુ કમજોર માણુસ હોય તેમ તેને વધુ જલદીથી ઠંડો સ્નાન પુરો કરવો, જે વિષે આગળ ચાલતાં ખુલાસો કરીશ.

(Effusion Bath) એફ્યુશન બાથ
અથવા આંગ ઉપર પાણી પડે તેવો બાથ.

(૧) જ્યાં ઠંડા પાણી માટે નળનો શાવર-બાથ ન હોય, ત્યાં તેવીજ રીતે પાણી મળે એવી ગોઠવણ ઘરમાં કેમ કરી શકાય. તેનું ચીત્ર આપું છું. તે પાછલના પેજમાં જુવો અને તે પ્રમાણે કર્યાથી શાવર-બાથના ચિત્ર છે તેનાં જેવોજ બાથ લગભગ મળી શકશે.

(એ માટે માદન હેલ્થ ડીપોમાં 'નીકર બોકર' કરી સંપુર્ણ ઓજાર મલે છે. નલી, બસો વગેરે તે ફકત તમારે ત્યા મોરીના નળનાં મોઢાંમાં બોસી દઈ, હાથમાં હેંદલ પકડી, ગમે તે શરીરનાં ભાગ પર ઠંડો બાથ લેવાઇ શકાય છે એવુ ઉતમ ઓજાર હોય છે, ને ઘરમાની ગોઠવણ કરવાનું મટી જશે.)

ફીઝીકલ્ટોપથીના કુદરતી ઉપાયોમાં પાણી એક અમુલ્ય ઉપાય છે તેની જુદી જુદી રીતો.





Shower-bath device made from an ordinary garden sprinkler. Showing pulley arrangement for operating

ઘરે "શાવર-બાથ" કેમ મેળવી શકાય તેની સાદી રીતો.





A simple home-made device for securing an affusion of cold water. Can be arranged at any height.

ઠડાં પાંણી પુર જગ્યામાં મળી શકે એવું સાદુ ઘરમાં બની શકે એવું સાંધણ જે ગમે એટલા ઉંચાઇએ ગોઠવી શકાય.

ઠંડાં પાણીથી શરીર ચાલાક બને છે.

ઠંડી હવાની માફક, ઠંડુ પાણી, એ શરીરને સચેત કરનારૂં યાને ચાલાક અને ઉપોગી કરનારૂં એક મોટું સાંધન છે, અને આપણે તેનો લાભ લઇએ, તો આપણે આપણા શરીરમાં ઘણીક જીવનશક્તિ વધારી શકીયે; છતાં આટલું યાદ રાખવું, કે દરેક જણે પોને પોતાની હિંમત જોઇને, યાને ઠંડા પાણીની સાંમે તેનું શરીર કેટલું ટકી શકે છે, તે તપાસીનેજ ઠંડુ પાણી વાપરવું યોગ્ય છે, કે જેથી ઉત્તમ પરીણામ આવે; એટલુંજ નહી, પણ કાંઇ પણ નુકશાન પણ થતું અટકે.

એક મજબુત માણસને જે રૂચે, તે એક ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવનાર નબળા માણસને માફક ન આવી શકે; જેઓ મજબુત, લોહીયાર અને ખરતલ હોય, તેઓ બરફ જેવા ઠંડા પાણીમાં કોઇબી વેળાએ, અને કોઇબી સંજોગમાં ડુબકી મારી શકે અને તેમાંથી મોજ અને ફાયદો મેળવી શકે. જ્યારે એક નાતવાન યાને લોહીનું ઓછું "સરક્યુલેશન" ધરાવનાર માણસ, કે જે હજુર તો શક્તિ મેળવવા માટે કોશેશ કરતો હોય, તેણે બીજાનાં હીંમતી દાખલા જોઇ તેમ કરવા કરતાં, ઠોભવું ફાયદાકારક છે; તેણે અકકલથી કામ લેવું જોઇએ; તેણે જે જોવાનું છે તે એ કે પોતાને પાણીથી કેટલો ફાયદો થાય છે, અને નહી કે કેટલું ઠંડુ તે ખમી શકે છે તે.

ઠંડા સ્નાન લેવા આગમજ શું તપાસવાનું છે ?

ઠંડા પાણીએ નાહતી વેળા, આપણા શરીરનું 'રીએકશન' યાને પ્રતિઉત્તર કેટલો છે તે અગત્યની બાબદ છે, અને જ્યાં સુધી તેમ એક માણસથી થતું ન હોય તો બેહત્તર છે, કે તેણે ઠંડા પાણીથી મોકુફ રહેવું. છતાં આટલું કેહવું જોઇએ કે એવા ઘણાજ થોડાં દાખલા હશે કે જ્યાં ગમે એવા નબળા હોવા છતાં, તેમના શરીરને અનુસરે અને માફક થઇ લાગે એવી રીતે ઠંડુ પાણી લીધાથી ફાયદો ન થાય, એટલે કે નાતવાંન પણ લઇ શકે તેમ છે, પણ તે માટે જોઇતી સાવચેતી લેવાની છે.

ઠંડા પાણીની જે પહેલી અસર ચામડી ઉપર થાય છે તે એ કે ચામડીને સંકોચાવી નાખે છે, અને લેાહીને ચામડીની સપાટી પરથી હાંકી (શરીરનાં) અંદરનાં (પ્રાણીક) ભાગમાં મેાકલે છે તે પછી તુરતજ પાછી વળતી અસર (રીએકશન) થાય છે, જ્ઞાનતંતુએા (નરવસેા) સચેત થાય છે, હાર્ટ ઉશકેરાય છે યાને વધુ ઝડપથી કાર્ય કરે છે અને ત્યાર કેડે લેાહી મેાટા જથ્થામાં જોશથી ધસ્યું ચામડીની સપાતી તરફ પાછું આવે છે કે જેથી શરીરમાં એક ખુશકારક ગરમીની તેમજ આનંદની લાગણી થાય છે. ચામડી રતાસ રંગની થાય છે, અને શરીર આખું શકિત-જોશથી ભરાઇ જાય છે. (એ વિષે ખુલાસાથી, શરૂઆતમાં હું બેાલી ગયેા છું) અને આ વળતી અસર થવા માટેજ, એક માણુસ ઠંડા પાણીથી નહાવું કરે છે અને જો એમ થતું ન હેાય, તેા ઠંડા પાણીએ નાહવાથી માણુસને સુસતી અને નાતવાનીજ થઇ લાગે.

ઠંડા પાણીની અસર.

એવી થેાડીક હાલતેા છે કે જેમાંથી કેટલીક ઠંડા પાણીએ નાંહવા માટે ફાયદાકારક છે, ત્યારે બીજી કેટલીક ગેરફાયદાવાલી છે. અલબતાં એક મજબુત ખરતલ માણુસ તેા તેની દરકાર ન કરે કારણકે તે ગમે તે હાલતમાં ઠંડા પાણીથી ખુશાળ નાહી શકે છે. તે તેા ગમે એવી ઠંડી બલકે ઉત્તર ધ્રુવ (નેાર્થ પેાલ)માં પણુ બરફમાં કાણું પાડી પાણી કાઢી નાહી શકશે, અને તેથી તે વધુ સખત વધુ મજબુત થવાનેા, પણુ જેએા નબળા દેહના છે, અને જેમની પાછા ગરમ થવાની (રીકયુપરેતીવ) શકિત શકમંદ હેાય તેના માટે ઠંડા પાણીએ નાહવાની ઘણી સંભાળ રાખવાની ભલામણુ કરીશ તેણે નહાવાની આગમજ, ખુલ્લી હવામાં કસરતેા પણુ કરી હેાય છતાં તેણે એક ગરમ એારડામાંજ ઠંડા પાણીનેા સ્નાન કરવેા. ગરમ એારડામાં ઠંડા પાણીથી નાહવાનું ઘણું ખુશકારક છે અને તે એક શરૂઆતનાં નાહનારાએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આટલી વાત હમેશાં યાદ રાખવી કે દરેક માણુસની શકિત અને જોર પ્રમાણે આ કાર્ય થવું જોઇએ.

ઠંડા સ્નાન માટે લેવી જોઇતી સંભાળ.

પાણીની (Temperature) ગરમી.

પાણી કેટલું ઠંડુ હોવું જોઈએ, તે પણ દરેક જુદા જુદા માણસની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. જો એક માણસથી ખમી શકાય, તો જેમ પાણી વધું ઠંડુ, તેમ વધુ જલદીથી શરીરમાં ગરમી આવી શકે છે, અને તેમ વધુ ખુશકારક લાગે છે. પણ એક શરૂઆતનાં નાહનારાએ ધિમે ધિમે જવું જોઇએ, અને પેહલે અઠવાડીએ તેનામાં એટલી ગરમી આવી ન શકે તો તેણે ઓછાં ઠંડા પાણી યા સેહજ ઠંડુ પાણી વાપરવું સલાહકારક છે.

જો તે ઘણો નબળો અથવા નાતવાન હોય તો તેને કુંકું (ગરમ) પાણીજ વાપરવું. અને જેમ જેમ તેનામાં લોહીની ગતી વધે અને શકિત આવવાં માંડે, તેમ તેમ ધીમે ધીમે વધુ ઠંડુ પાણી લેતા જવું. તે એટલા સુધી, કે જ્યારે એક વેળા તે ખુલ્લો પાણીમાં પડી ૪૦ થી ૫૦ ડીગરી 'ફેરન હેઈત' સુધી ઠંડીમાં નાહી શકે

ચેતવણી પેહલી.

ઠંડા પાણીએ નહાવા આગમજ શરીરમાં ગરમી રહેલી જોઇએ ?

આ વાત જરૂર યાદ રાખવી કે ઠંડા પાણીથી નહાવા અગાઉ એક માણસનું શરીર ગરમ હોવું જોઇએ. અને તે ઉપર જણાવેલા કારણને લીધે કસરત કરીને તુરત નાહવાથી ફાયદો મળે છે, કે જ્યારે તે માણસના અંગમાં ઘણી સરખી જમાવ થઇ હોય છે.

આ એક જુની મનાતી વાત બલકે લોકોમાં રહેલો વહેમજ છે કે

લોકોને લાગેલો વહેમ.

જ્યારે એક માણસનું અંગ ગરમ થયેલું હોય, ત્યારે ઠંડા પાણીને અડકવું નહી, પણ આ ખ્યાલ યાને થાય છે એવો નુકસાન રાખેલો વહેમ તદન સહરાગાત ભર્યો છે.

આ વાત ખરી છે, કે એક ઘણા ગરમ કીધેલા ઓરડામાં બેસ્યા પછી તુરત ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડા જઇ "ચીલ" ખાવી, તે શરીરની સમાધાનીને નુકસાન કરવા જેવું છે, કારણ કે તેથી લોહીનું 'કન્જેશન' થાય છે, અને બીજી એવી ફરીયાદ ઉભી થાય છે, પણ એક ઠંડો બાથ, ઘટતી રીતે લેવાથી કદીબી સરદી કે 'ચીલ' જેવું થતું નથી, પછી આંગ ગમે એવું કાં ન ગરમ હોય.

અલબતાં ઘણો લાંબો વખત સુધી ઠંડા પાણીમાં પડી રહેવાથી એમ થાય છે, પણ જેઓ ઠંડા બાથની માત્ર "બારાખડી" જાણે છે: વે પણ આવી ભુલ કદી ન કરે.

એક માણસનું અંગ ઠંડુ હોય તે કરતાં તે જ્યારે ઘણું ગરમ હોય તે વેળાએ ઠંડો બાથ લેહેવા તે વધુ લાયક હોય છે. કારણ કે તેના શરીરમાં વધુ જથ્થામાં ગરમી એકઠી થઇ છે, કે જેથી તે ઠંડા પાણીમાં વધુ સગવડ, વધુ ખુશકારક લાગણી મેળવી શકે છે. જ્યારે ઘણું ગરમ અંગ સાથે તે ઠંડો બાથ લીયે છે, ત્યારે તેનું 'રીએકશન' યાને ગરમી લાવવાની હાલત ઘણીજ જલદીથી થાય છે, અને તેમ વધુ વાર તે ગરમ રહી શકે છે, ખરૂ જોતાં તેને અંગ લુછયા પછી વધુ પરસેવો પણ પડશે.

ચેતવણી બીજી.

એક માણસને ઠંડી લાગતી હોય, ત્યારે કદી પણ ઠંડા પાણીએ નહાવું નહીં.

જ્યારે તમો નહાવા તઇયાર થયા હોય અને આ બાબદ માટે તમને કાંઇ શંકા હોય, તો ડહાપણ ભર્યો રસ્તો આ છે કે તમારે કાંઇક થોડીક કસરતો કરી અંગમાં ગરમી લાવીને પછીજ નહાવા જવું. આ માટે કોઇ પણ જાતની કસરત કરવી કે જેથી અંગમાં ગરમી આવે, જેવી કે કુદવાની '(સ્કીપ)' દોડવાની કે ઝડપથી ચાલવાની.

Cold Bath.
ઠંડુ સ્નાન.

ઠંડા પાણીએ નાહવાનો વખત કયારે નાહવું અને કયારે નહી એ પણ એક માણસની જીંદગી, તેની આદતો અને કામ ધંધા ઉપર આધાર રાખે છે. નીયમ તરીકે દરરોજ પોતાના **નોયમસરની કશરતો લીધા પછી તુરતજ ઠંડા પાણીએ નહાવું એ સઉથી વધુ સંતોષકારક** રીત છે અને ઘણા ખરા દાખલાઓમાં ઠંડા પાણીએ એકજ વેળા દીવસમાં નહાવું સારૂં છે.

ઠંડા બાથ માટે સહવારનો વખત વધુ અનુકુળ છે.

જો એક માણસ પોતાની શારીરીક કસરતો સહવારે ઉઠયા કેડે સૌથી પેહલા લઇ શકતો હોય, તો તે લીધા પછી તુરતજ ઠંડા પાણીનો સ્નાન લેવો સારો વખત કહેવાય. જો કોઇને તેમ સહવારે કસરતો લેવાનું ન બને, અને દીવસમાં બીજા કોઇ ટાઇમે તે લેતો હોય, છતાં સહવારે બીછાનામાંથી ઉઠયા કેડે તુરતજ ઠંડો બાથ લેવો ઠીક છે, અથવા તો પહેલા શરીરને સુકો ફ્રીકશન

બાથ આપી એટલે કે ઘણાં ખરભચરા તુવાલ, યા એકાદ બ્રશથી અંગને ખુબ ઘસવાથી તેમાં ગરમી આવશે અને તે પછી તુરતજ ઠંડા પાણીએ નાહવું.

(એ માટે જુઓ Bath-Mitts મોજાંનુ ચીત્ર પછાડી આપેલું છે તે).

આ રીતે જેઓ ઠંડો બાથ લે, તો પછી દીવસમાં બીજી વેળા પણ, ગમે તો ઠંડા પાણીએ નહાઇ શકે. જો એક માણસ સાંજે તેનીસ એક કલાક રમે, તો સવારે તેને ઠંડા પાણીનો બાથ લીધો હોય, છતાં બીજે સાંજે પણ રમી રહયા પછી તુરતજ ઠંડો બાથ લેવામાં બાધ નથી, કારણ કે તેથી તેણે ખુશકારક લાગશે અને ફાયદો મળી શકશે.

કસરત લીધા પછી, જો ઘણી સખત કસરત થઇ હોય અને પરસેવો બહુ છુટયો હોય તો પરસેવાને ધોઇ સાફ કરવા માટે, ઠંડાં પાણીથી ન્હાવા આગમજ, ગરમ પાણીએ અંગ ધોઇ નાખવું.

આ પ્રમાણે ચાલુ દરરોજ કરવાની જેણે ટેવ પડી હોય, એટલે કે તેની રોજીંદી કસરતોથી પરસેવો ખુબ છુટતો હોય, અને જ્યારે પરસેવાના રેલા છુટતા હોય, તેજ વેળા ઝડપથી તે કુકકા ગરમ પાણીએ ધોઇ નાખે, અને તે પછી ઠંડો બાથ લીયે તો આ જાતનાં બાથથી તેનું શરીર એવું તો સ્વચ્છ અને સાફ થયા કરશે, કે તેને સાબુ વાપરવાની પણ અગત્ય રહેશે નહી.

જો એક માણસમાં ગરમી આવવાની પુર શક્તિ હોય, તો નાહીને શરીરને લુછી નાંખવાને બદલે, પોતાની મેળેજ પાણીને સુકાવા દેવું, એ ઘણાક દાખલામાં સાર રીત થઇ પડે છે, અને વધુ ફાયદાકારક તેને થઇ પડે છે.

એક ખરસચરા તુવાલથી શરીરને સુકુજ ઘસી નાંખવું, અથવા આગળ કહી ગયા છે તે પ્રમાણે બાથ-મીટથી સુકો ફ્રીકશન બાથ લેવો, તેથી ઘણા ફાયદા થાય છે, કારણ તેથી લોહીનું ઝડપથી 'સરકયુલેશન' વેહવું થાય છે- અને એક ઠંડા બાથ લીધા પછી અંગમાં ગરમી લાવવાને જોઇતી મદદ મળે છે.

સરાસરી એક સાધારણ મરદ કે ઓરત માટે, આ એક હંમેશ પસંદ કરવા જોગ રીત છે, અથવા તો જયાં ગરમી આવવા માટે શક હોય, ત્યાં પણ આવા સુકા ફ્રીકશન બાથ સલાહકારક છે. પરંતુ જો આ માટે એક માણસને શંકા

ન હોય તો પછી, નાહી ઉઠયા પછી પાણીને પોતાની મેળે સુકાવી નાંખવા દેવાને બદલે તુરતજ ભીના અંગમાં શરીર ઉપર કપડું (સુતરાઉ ગંજીફરાખ યા પહેરણ) પેહરી, તેને કુદરતી ગરમીથી સુકાવા દેવું એ વધુ સારી અને સહી સલામત રીત છે. આથી કરી બાથની અસર વધુ સારી થાય છે-તેમજ ચામડી મારફતે વિજાતીય પદાર્થ યાને અંદર મેળને બાહેર કાઢવાનાં કાર્યને સારી મદદ મળે છે.

Cold Mitten Friction Bath.

ઠંડા ભીજવેલા મોજાનો ફ્રીકશન બાથ.

આ બાથ, જેમ ઠંડા પાણીથી હાથોને ભીજવી લેવાય છે, તેવીજ રીતે લેવાય છે, સીવાય કે હાથમાં ખરબડચા કપડાંનાં મોજાં જેવું કપડું પેહેરવામાં આવે છે. (તેનું ચીત્ર પછાડી આપ્યું છે તે જુવો.) આ બાથ જરૂર પડે તો બીછાનામાંજ લેવાય, તો જો કે એક દરદી ગરમ પાણીમાં પગ બોળી ઉભો રહી લે, તો વધુ સારૂ.

પાણીની ગરમી ૧૦૪ થી ૧૧૦ ડીગરી સુધી જોઇએ, એ મીટન બાથ, દરદીને સુગમ થઈ પડે તો આઇશ જેવો ઠંડો કરવો, યા સાધારણ ઠંડો અથવા ગરમ હોય કે, જેથી જુદા જુદા પરીણામો લાવી શકાય છે. જે માણસ, દરદીને આ બાથ આપે, તેને જે સમજુ ડાકટર હોય તે ડાકટરની સલાહ પ્રમાણેજ કરવાની સંભાળ રાખવી જોઇએ. લાંબો વખત ચાલે એટલું "રીએકશન" લાવવા માટે, પરકશન ડુશ બાથ સિવાય **આ મીટન બાથ જેવો અસરકારક બાથ બીજો કોઇ નથી.**

Cold Plunge.

ઠંડા પાણીમાં ડુબકી મારી બાથ લેવો.

સઉથી વધુ સંતોષ આપનારી રીતો માહેલી, એક તે આ 'કોલ્ડ પ્લનજ' છે, અને તે જ્યારે કેટલાક દાખલાઓમાં, ઘણા નાઝુક માણસો માટે અતી સખત થઇ પડે, છતાં પાણીની ગરમી (ઠંડક) ને શરીરની અનુકુળ કીધાથી આ બાથ બહુ ખુશકારક થઇ પડે છે.

દરીયા કે નદીમાં લેવાતો બાથ તે શા માટે ઉત્તમ બાથ ગણાય ?

આ એક કુદરતી બાથો માહેલો એક છે, કે આખી દુન્યામાં જંગલી અને અસલી લોકો તેમજ જનાવરો પણ લીયે છે. કુદરતી હાલતમાં એક માણુસ નદી યા સરોવર કે જે સગવડ ભર્યું પડે તેમાં ડુબકી મારી લે છે, કે જે આજની સુધરેલી પ્રજા, કોરીનાં યા ઇનામલના બનાવેલા બાથ તબમાં પડી લઇ શકે છે.

બીજા બધા બાથો ઉપર આ બાથમાં જે સરસાઇ છે તેનું કારણ એજ કે, આ બાથમાં શરીર લાંબુ થઇને પાણીમાં પડે છે.

૧–કે જેથી શરીરને તેમજ અદરનાં અવયવોને એક જાતની આસાયશ મળે છે.

૨–ઉભા રહીને નાહવાથી અવયવો બરડાની કરોડમાંથી જાણે ટંગાઈ રહે છે, જ્યારે લાંબા થઇને સુતેલી હાલતમાં આવી જાતનો બોજો આવતો નથી.

૩–ઉપરાંત જ્યારે શરીર ઉપર સઘળી તરફથી અને સઘળી બાજુએ એક સરખો પાણીનો બોજ રહે છે, ત્યારે કુદરતી રીતે તે શરીરને બહુ રાહત આપે છે.

આ છતાં આવીજ રીતે ગરમ પાણીનો બાથ જે વીષે આગળ આપણે જોઇ ગયાં, ત્યાં પણ તેવીજ સારી અસર થાય છે.

ઘરમાં પ્લનજ બાથ લેવાની રીત.

૧—જ્યાં બની શકે, ત્યાં તમારા બાથ તબને આગલી રાતથી ઠંડા પાણીએ ભરી રાખવું કે–જેથી સહવારે ઉઠયા કેડે, તુરતજ તેવો ઠંડો બાથ લેવાઇ શકાય, અને કાંઈ ધીલ ન થાય.

૨—તબના પાસે ઉભા રહી બન્ને હાથે, પાણીને મહોડા ઉપર તેમજ ગરદન તથા માથાં ઉપર જોશમાં લાવવું, તે પછી જેટલું બની શકે તેટલું પાણી જમણા હાથે લઇ બગલમાં તથા હાથ ઉપર નાંખવું, તે પછી જમણા હાથ તથા બગલ સુધી પાણી લેવું, તે પછી તબ ઉપર નીચે નમી જેટલું બને તેટલું પાણી, હાથમાં લઇ છાતી તથા પેટ ઉપર નાંખવું. અને તેજ વેળા છાતી ઉપર છાપટો મારતા જવું. તે પછી તબમાં કુદી પડવું.

૩—પહેલા બેસીને હાથે પાણી લઈ છાતી અને બદનને તેમજ પીંડ ઉપર પાણી લેવું, તે વેળા પાણીમાંજ પગો લાંબા કરવા—આટલાથી તમને પુરતો બાથ મલ્યો છે એવું લાગે, તો નળનો બુચ ખેંચી કાઢી પાણી બાહેર નીકળવા દેવું, પણ તેજ વેળા પાણીમાં ઉભા થઈ, અંગને જાડા તુવાલથી ખુબ ઘસવું.

૪—અગર જો તમને વધુ વાર પાણીમાં રહેવાની ઇચ્છા હોય તો પછી શરીરને લાંબુ કરી પાણીમાં થોડીક સેકન્ડ સુધી રાખવું.

૫—ઠંડા પાણીમાંજ ઉભા રહીને શરીરને સુકાવા દેવું યાને લુછી નાખવું તેનો ફાયદો એ છે કે, પગોને વધુવાર પાણીમાં રાખી મુકવાથી વધુ મજબુત "રીએકશન" યાને વળતી ગરમની અસર થાય છે, ને એ પ્રમાણે સોજું તનદરોસ્ત લોહી પગો તરફ ધસી આવે છે, એટલે કે પગોને વધુ સારી તંદરોસ્ત અને મજબુત હાલતમાં રાખવાનું બને છે.

Cold Splash.
ઠંડા પાણીનો ઝમકો.

જયારે માણુસ પાસે પુરતી સગવડો ન હોય ત્યારે આ જાતનો ઠંડો બાથ લેવાની સાદી રીત સગવડ ભરી થઇ પડે છે, એટલે કે ઝડપથી ઠંડું પાણી અંગ ઉપર રેડી ઉઠી જવું તે.

તનદરોસ્ત હાલત વેળા, ઠંડો સ્પન્જ બાથ (પોતાના હાથે લેવો, તે.)

Cold Sponge in Health
સારી તનદરોસ્તીમાં કોલ્ડ સ્પનજ કેમ લેવા.

આ રીત શરૂઆતનાં માટે તેમજ જેઓ સેહજ નબળા હોય, અને પુરતી ગરમી ન આવે એવા માટે છે. પાણીમાં ડુબકી મારવી યા "શોવર બાથ" જો લેવાઇ શકાય તો તે વધુ તેજસ્વી અને મજબુત કરનાર બાથ છે; જયારે 'સ્પનજ' બાથ (યાને લુગડું કે વાદળું પાણીમાં બોળી નીચવી કાઢી તેનાથી અંગને ઘસવું) એ ગમે તેવા નાતવાન માણુસથી લેવાઈ શકાય. વળી જેઓ પાસે તબ યા શોવરબાથની સગવડ ન હોય તેઓ માટે ઠંડા 'સ્પનજ' બાથ બહુ સંતોષકારક ઉપાય છે.

જો સ્પનજ (વાદળાં) નો મોટો કકડો હોય, તો તેને માથા ઉપર ઝાળી પાણી નીચવવું, જે લગભગ શોવર બાથની માફકજ થઇ પડશે. અને આ રીતે ઘણા કસરત બાજોએ પોતાના શરીરને ઠંડા પાણીની આદત પાડી કેળવ્યું હોય છે. 'સ્પનજ' એક સાધારણ શબ્દ છે. જે વાદળાં, કપડાં અથવા તુવાળ કે જેથી સ્પંજ કરી શકાય તેને માટે વપરાય છે. તેનાથી આખુ શરીર યા કટકે કટકે અંગને ધોઇ લોછી નાખવું, તે સ્પનજ બાથ છે.

સ્પનજ કેમ વપરાય ?

આ સ્પનજ બાથ, એક માણુસ ગમે ત્યારે અને ગમે તે જગ્યાએ, એક કપડાંના કકડાથી પણુ લેઇ શકે તે માટે જાજું પાણી જોઇતું નથી.

તે એક માણુસની શકતી અને જોર ઉપરથી નીરમાણુ કરી શકાય છે; તે વેળા યાદ રાખવું કે જેટલું વધુ ઠંડુ પાણી, તેટલું તે વધુ શકિત આપનાર હોય છે, પણુ તે ખમાય તેથી વધુ ઠંડુ ન હોવું જોઇએ. શરૂઆતમાં ઘણું ઠંડુ પાણી વાપડવું સલાહકારક નથી. ખરૂં જોતાં, એક નાજુક આદમી માટે કુંકા ગરમે શરૂ કરવું કે જેની ગરમી અંગની ગરમી કરતાં ઠંડી ન હોય. અને પછી ધીમે ધીમે વધુ ઠંડુ કરતાં જવું, અને છેવટે જયારે તેને ગરમી આવવા જેટલી શકિત આવી હોય ત્યારે ખરેખર ઠંડા પાંણીએ એ બાથ આપવો.

પાણીની ગરમી (યાને કેટલું થંડુ લેવું.)

(ઘણાં નાજુક માણુસો માટે) ઘણી સારી હાલતમાં હોય તેમજ ઓરડાની ગરમી વગેરેની પુરતી સંભાળ લેવા છતાં, કેટલાક માણુસો એવાં તો નબળાં હાર્ટ (હરૂદય) ના ધીમાં સરકયુલેશન, અને ઘણી ઓછી જીવનશકિત ધરાવનારાં હોય, છે કે તેઓના અંગમાં પુરતી ગરમી આવી શકતી નથી.

ઠંડા સ્પનજ બાથ સાથે ગરમ પાણીમાં પગોને બોળવા.

આવા દાખલાઓમાં તે દરદીને ગરમ પાણીમાં પગો બોળીને થોડીક પળો સુધી ઉભા રાખી, તે પછીજ ઠંડો સ્પનજ બાથ આપવો. એ માટે પાણી

ઘણું ઉંડું હોવું જોઈએ, કે જેથી પગની ગુંતીઓ, બોળાય, અને જો મોટા તબમાં બાથ લીધો હોય, તો તેમાં ગુંઠણ મંડીયે પડી, પછીજ ઉપરનાં ભાગને સ્પનજ કરવો બેહેતર છે.

જો ગરમ પાણીમાં પગો બોળ્યા હોય તો પગોમાં ઝડપથી સરક્યુલેશન લાવશે, તેમજ અંગમાં જોઈતી ગરમી પુરી પાડશે, કે જેથી કરી ઠંડા પાણીની મોજ બીજા અંગના ભાગો ઉપર લાગશે. કોઈએ પણ આ જાતનો ઠંડો સ્પનજ બાથ લીધા વગર ઠંડા પાણીથી શકતી લાવવા માટે નિરાશ થવું નહી, અને આ રીત વાપરયાથી સઘળા દાખલાઓમાં આ ઉપયોગી પરીણામ આવ્યા વિનાં રહેશે નહીં.

The Compress.—પાટાનો બાથ.

જુના વખતમાં પોલતીશ થતી હતી તેનો લગભગ આકાર તેજ આજની હાઈડ્રો-થિરેપીના પાટાનો બાથ છે, બે ચાર પડ કીધેલું સફેદ લીનન, અથવા નરમ સુતરાઉ કપડું, અને તેની ઉપર ગરમ ફ્લાનેલ, રબર-બ્લાન્કેટ અથવા ગરમ રગ અથવા બ્લાન્કેટ ઉપરથી લપેટી લેવું. તે આ પાટાનો બાથ છે.

આ પાટા (કોમપ્રેસો) જુદી જુદી તહરેથી જુદી જુદી ગરમી માટે લેવાય છે. જે દાખલાઓમાં તાતકાલીક ગરમી લાવવાની ઘણી જરૂર હોય ત્યાં એક આઈશ (બરફ) નો ભીજવેલા પાટો ઘણો ફાયદાકારક હોય છે. તેથી કરી ચામડીની પાસેના તીસ્યુઓ ઉપર અસર થતી હોય છે એટલુંજ નહી પરંતુ છેક અંદરની ભાગોના તીશ્યુઓ પણ અસર મેળવે છે.

ઠંડો પાટો કેવાં દરદો માટે વાપરવો.

(૧)—એક અતી ઠંડો પેક, એક કપડાને આઈસમાં, અથવા

(૨)—બરફના પાણીમાં પળાળી કરાય છે.

(૩)—અથવા તો બરફનો ભુકો કરી લુગડાનાં બે કકડા વચ્ચે રાખી કરાય છે.

આ જાતનો ઠંડો પાતો, ચારથી પાંચ મીનીટ કરતાં વધુ વાર જવલેજ રખાય છે, કારણ કે ચાલુ ઠંડકથી પ્રાણીક કાર્ય નરમ પડે છે, અને કેટલીવાર તો તદ્દન બંધ થઇ જાય છે, છતાં **જ્યાં સાંધાઓ સુજી આવેલા હોય કે જેવું તાવમાં દીલીયરમ (ધનુરવા), તીક્ષણ થયેલી ઉલટી અથવા ભેજાંનો** (Cerebral) **સોજો, તેમજ લોહી વહેતું** હમોરોઇડ (Hemorrhoids) **એવી ફરીઆદોમાં અતી ઠંડો પેક ઘણો ફાયદાકારક થઇ પડે છે.**

ઘણીક વેળા નેસોનાં ભાગ ઉપર એક આઇસની કોઠળી મુકયાથી ત્યાં લોહીનું આવવું કમી થાય છે, અને એ પ્રમાણે દરદને સાંજા થવામાં મદદ આપે છે.

ઓરતના "યુટેરસ" ને ઠંડા પાણીથી થતો અમુલ્ય ફાયદો.

યાને ભીતરનો ભાગ મોટો થઓ હોય, યાને સોજો આવ્યો હોય, યા અઘટીત હાલત નીચે યા ઉપર ધસી પેટમાં આવ્યું હોય તો તેનાં ઝાડાંના અંદરના ભાગ (મલાશય) ઉપર તથા પેરીન્યમ (પેઢુ) તેમજ ભીતરના ભાગ ઉપર તથા કમરનાં નીચલા (lumbar) ભાગ ઉપર ઠંડો પાટો બાંધ્યાથી તે સંકોચાશે. અને ઘણો ફાયદો મેળવાશે.

તાવના દાખલાઓમાં

આઇશ-બેગને કમરનાં કાંડા ઉપર ફેરવ્યાથી તાવ ઘણી સરખી ઉતારવાને મદદ કરે છે, જ્યારે આખી ચાદરે (ઠંડા બરફની ભીજવેલીમાં) દરદીને લપેટયાથી ઓરજ ફાયદો થાય છે.

જ્યાં સખત લોહી વેહવાનું થાય છે.

તેને તાતકાલીક બંધ કરવા માટે તે જખમ તેમજ તેની આસપાસની જગ્યા ઉપર, આઇશનો ઉપર પાટો મુકયાથી ઘટતી અસર મેળવાય છે, પરંતુ એક જખમ રૂજ લાવવા માટે તે માહેથી કેટલુંક લોહી જવા દેવુંજ ઘટે છે, માટે આ પેકથી તે ઘણો ઠંડો ન થઇ જાય, તે માટે વધુ વાર પેક ન રહે તેની સંભાળ રાખવી ઘટે છે. આ પેક ઘણો ખરો અરધા કલાકથી વધુ ન રાખવો,

આઇસના જેટલો ઠંડા કોમપ્રેસ–પેકથી ચામડી ઉપર રહેલાં લોહીનાં અંદરથી અસર થઇ, લોહીના અંદરને ભાગ ઉપર પણ બહુ સારી અસર થાય છે.

તાઇફોડ તાવ વેળા.

પેટ ઉપર ઠંડા કટકા મેલવાથી બહુ સારી અસર થાય છે; અને ન્યુમોન્યાનાં કેસોમાં છાતીનાં નીચલા ભાગ ઉપર, તેમજ જે ભાગમાં ન્યુમોન્યા હોય તે ભાગ ઉપર એવા ઠંડા પેક, વારંવાર બદલ્યાથી (યાને એક ઠંડો પેક ગરમ થયા પછી બીજો નવો ઠંડો પેક તુરત લેવો આમ કર્યાથી) તેની અસરો ઘણી ફળદાયક થાય છે. સપાતી ઉપરનાં લોહીના વાસણોને ચાલુ સંકોચવા માટે, દર પાંચથી આઠ મીનીટ પછી નવા (ઠંડા) પેક ચાલુ રાખવાજ જોઇએ, કારણ જો તેમાં ગરમી આવે ત્યાં સુધી રખાયા કરે–એટલે કે પંદરથી ત્રીશ મીનીટ સુધી રખાય–તો તેની અસર જુદા પ્રકારની થાય. આ વાત યાદ રાખવી ઘણી જરૂરની છે.

ન્યુમોન્યા ઉપર ઠંડો પેક.

જ્યારે આંતરડામાં હેમોરીજ થયું હોય તેને ચાલુ ઠંડક આપવાની ફરજ પડે, ત્યારે આખા શરીરને ઠંડો પેક આપવા કરતાં, માત્ર પેટનાજ ભાગને ઠંડો પેક આપવો વધુ બેહેતર છે.

હાર્ટની "કારદીયાક" ફરીયાદ યાને હાર્ટ ઉપર સોજો થયેલો હોય, ત્યારે અરધો કલાક સુધી ઠંડો પેક કરવાની ઘણી સારી અસર થાય છે. અને કેટલાક સત્તાધીકારીઓ ઠંડા પેકને પાંચથી છ મીનીટ રાખી, તે પછી, તેથી દબલ વખત કાઢી લઇ, પાછો ઠંડો પેક લગાડી, એક સ્તીમ્યુલન્ટ તરીકે વાપરે છે.

Evaporating-ઇવેપોરેતીંગ કોમપ્રેસ.

આ પણ કપડાનો પેક છે, તે એવી રીતે લગડાય છે, કે મુકીને પાછો કાઢવો. આમ ચાલુ રાખવો જ્યાં માંથાંમાં કોલ્ડ (સરદી) થઇ હોય ત્યાં ગરદન ઉપર એવો સેક કર્યાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

The Compress, alternate Hot and Cold.

ગરમ અને ઠંડો એક પછી એક આમ અવારનવાર ચાલુ સેક કરવો તે.

આમાં અતી ઠંડો અને અતી ગરમ સેક લગડાય છે—તે દર અરધી મીનીટે બદલવા.

ઘણીક વેળા તેવા સંજોગમાં ઠંડો પેક વધુ લાંબો વખત, અને ગરમ થોડોકજ વાર, અથવા તેથી ઉલટી રીતે વપડાય છે. પણ આ રીતે ગરમ ને ઠંડા બદલ્યાથી, ગરમ તથા ઠંડાં બન્નેની જોઈતી અસરો મેળવી શકાય છે, અને તેથી વલતી ખરાબ 'રીએકશનરી' અસરો થવાનો ભય રહેતો નથી. પરીણામ એ, કે તે એક ઘણો જોશ આપનાર, અને શરીર ઉપર સામાન્ય અસર કરનાર થઇ પડે છે, અને જયાં એક આદમી પાણીની તોનીક અસર ઝડપથી મેળવવા ચાહતો હોય ત્યાં તેના બરડાને તેમજ બીજી જગ્યાએ આવો અદલ બદલ સેક કરવાથી, ઘણી સારી અસર થાય છે.

જ્યારે ગરમ સેક ચારથી પાંચ મીનીટ સુધી રખાય છે, અને તે પછી ઠંડો માત્ર થોડીક પળોજ (સેકન્ડો) સુધી કરાય છે, તો તેની અસરો, જ્યારે બન્ને એક એક સરખા વખત સુધી કરાય છે, તેનાથી જુદા પ્રકારની થાય છે.

ન્યુરેલજીયા, ગાસત્રીક અથવા બીજા કોઈ વીસકેરલ (Visceral) કનજેશન, અથવા સ્પાઇનલ ઇરીતેશન, બરડાની કરોડમાં થતી અગન અથવા દુખારાના કેસોમાં, આવી રીતે અદલબદલ કરેલા ગરમ, અને ઠંડા સેક કરવામાં વખતનો ફેરફાર હોય છે ત્યાં એકસરખી વેળા સુધી રાખેલા પેક કરતાં વધુ સારી અસર ઉપલી રીતે થાય છે.

Dry Friction Bath.

ચામડીમાં લોહીનું સરકયુલેશન ઝડપી કરી, અને ચામડીને તેજ કરી, તેના છિંદ્રો માંહેથી, શરીરમાં ભેગી થયેલી વીજાતીય યાને નકામા પદાર્થો બાહેર કાઢવાનું કાર્ય ચપળ કરવું, કે જેથી આખા શરીરની જીવનશકિત અને તનદરોસ્તી વધવા પામે છે, તે માટે સુકા ફ્રીકશન બાથ જેવી સારી ચીજ બીજી કોઈ નથી.

સુકો "ફ્રીકશન" બાથ ફ્રીકશન એટલે ચામડીને ઘસવી તે.

ચામડી પણ સ્વાસોસ્વાસ સારી હાલતમાં અને મજબુત રહેવા કાજે, સફાઇદાર ચામડીની ગરજ હોય છે. પણ તેનુ કાર્ય પણ ચપળ હોવું જોઇએ. ખરેખર જોતાં ચામડી પણ ફેફસાંઓ પેરે, સ્વાસોચ્છવાસ લે છે. તેનાં અસંખ્ય જીણાં છિંદ્રો મારફતે તે (ઓકસીજન) હવાને અંદર ચુસી લે, છે તેમજ અંદર રહેલી અસ્વચ્છતાઇઓને બાહેર કાઢે છે.

એક સારી રીતે માલીશ કરેલો ઘોડો, અને બીજો તે વગર રહેલો ઘોડો એ બેમાં શું તફાવત હોય છે તે તપાસો—પહેલો તેજદાર ચાલાક માલુમ પડશે જયારે બીજો ઝુંફતો સુસ્ત દેખાશે.

ઘણા માણસોની ચામડીનાં છિંદ્રોમાં જરાએ ચપળતા હોતી નથી. તેઓ જાડા ભારી કપડાં ઘાલે છે, જેથી હવા તેમની ચામડીના સમાગમમાં જવલેજ આવતી હોય છે, અને તેથી તેમના લોહીનું સરકયુલેશન, અને સાંચા કામનું કાર્ય, ઘણુંજ ધીમા પ્રકારનું થતું હોય છે. ચામડી ખરબચડી અને જાડી થાય છે, અથવા તો લગભગ મરણતોલ જેવી થઈ લાગે છે. એક સંપુર્ણ તનદરોસ્ત ચામડી સફાઇદાર લીસી, અને સાટીન જેવી નરમ લાગે છે, અને એવી રીતની ચામડીની હાલત રાખવા માટે, ઘટતા ખોરાકની અગત્યતા છે એટલુંજ નહીં પણ સુકો ફ્રીકશન બાથ ચાલુ લેવાની ગરજ છે. સંપુર્ણ સ્વચ્છ લોહીનો આધાર, ખુલ્લાં થયેલા અને ચપળ છીદ્રો ઉપર રહેલો હોય છે. જો ચામડી ચપળ હોય, અને તે શરીર માહેલાં વીજાતીય યાને નાલાયક પદાર્થ અથવા કચરાને બાહેર કાઢવાને મદદ કરતી હોય તો ઘણા એવાં દરદો માણસને થતાં બચી જાય.

અંતરે વાંચનારે યાદ રાખવું જરૂરનું છે, કે જેમ તમો ઘણાં કપડાં પેહેરો, તેમ તમારી તંદરેસ્તીને નુકશાની છે. તેના કારણો કહેવા બેસીયે તો ઘણું લાંબુ થાય. ટુકમાં સમજવું કે જેટલાં કપડાં થોડાં–ને પાટલા ને ધીલાં હોય તેટલી અંગને કુદરતી હવા લાગી ચામડીની તંદરેસ્તી જલવાય છે, અને તેટલાં તમને જાતજાતની નાની બીમારીઓ કે જે પછવાડેથી (યાને ડાકટરોની સલાહ ને દવાના બિચારા લીધા કેડે), ગંભીર થઈ લાગે છે તે થવાનું તમને મટી જશે.

પારસી જરથોસ્તીનો સફેદ અસલ પોશાક તંદુરસ્તી માટે અતી ઉતમ છે.

પારસી વાંચનારાઓને કહીશ કે, જે દ્રેસ આપનાં વડવાઓ ઇરાનથી લેઈ આવ્યા સાથે–મરદો માટે સદરો ને લેંગો, ને પછી ગમે તો સુતરાઉ નાલ-કલાકનું બંદી, તેજ પોશાક આ હીંદુસ્તાંનની સરજમીન હવા માટે, ખાસ ગરમીવાલા ને મુમ્બઇ જેવા ગામ માટે, તે આપના માટે ઘણો ઉત્તમ છે.

સફેદ કપરાંમાં બે ગુણ, છે એક તો ખરાબ ધ્વનીઓને તે પાછી (repel) ફેરવે છે, જ્યારે સારી ધ્વનીઓ (vibrations) ને તે પોતામાં લેઈ લીએ છે. વલી ખુલ્લાં પહેરાં કપડાંએ હવા શરીરને લાગી, ચામડી સારી હાલતમાં રહી શરીરમાંથી ઘણીક ગલીચી, ચામડીનાં છીદ્રો મારફતે બાહેર ફેંકી દીયે છે, જે ઘણા ઘણા ને જાડા કપડાંથી નથી થતું, બલ્કે એથી ઉલટાજ પ્રકારનું થવા માડે છે. ખાસ કરી, ચામડીની અડોઅડ તો ગરમ ફલાનેલ કે ગંજી પેહેરવાનું મોટા દાકટરો વટીક ના કહે છે, કારણકે તે નુકશાનકારક છે.

ઓરત જાત માટે જાજુ બોલવાનુ નથી. કાંયજે તેઓના પોશાક, પછી આગલી જુની રીત કહો, કે હાલની ફેશનની રીતોનાં હો, તે ઘણાખરા પાટલા પેહરણો હોવાથી તેમની ચામડીનું કાર્ય, મરદો જેવા જાડા કપડાં કોટ, પાટલુન, શરટ, નેકટાઇ, ને "વેસ્ટકોટ," પેહેરી ફરે છે, તેમનાં કરતા સારી રીતે થાય છે; ખોદા કરે ને તેજ દરેસો પારસી બાઇ રાખે, ને મડમોના જેવો દ્રેસો નજ કરે તો સારૂ. કહે છે કે ઇંગલાંડમાંબી પારસી ઓરતોની સાડી વગેરે દરેસ વખણાયો છે, જ્યારે જાગલાં મરદોની વાત તો તેઓજ જાણે, કે ઇશ્વર જાણે કે ઇંગલાંડ વાશ તેમના માટે શુ ધારતા હશે !

સુકો ફ્રીકશન બાથ લેવાનો.
સઉથી સરૂમ વખત.

તે સવારે ઉઠયા કેડે તુરત લેવો તે છે. જો તમો કસરત લેતા હો તો તે લીધા પછી અંગને ખુબ ઘસી, તે પછીજ અંગને ધોવું યાને નહાવું.

અંગને સુકી રીતે ઘસવાને માટે એક તરકીશ ટોવેલ જોઇએ. પણ તે ઘણો ખરબચડો અને જાડો હોવો જોઇએ. અથવા તો થોડા નરમ બાળવાળુ બ્રશ લેવું; એ કરતાં બેહેતર તો બાથમીટ લેઇ, બેઉ હાથમાં તે મોજાં પેહેડી-બેઉ હાથે ખુબ આંગને ઘસવું-એ સઉથી ઉતમ રીતે થઈ શકે—છતાં જેટલી કસરત અને અચ્છી રીતે ટુવાળે યા સુકો બાથ લેવાઈ શકે તેટલો બ્રશથી થતું નથી. આ સુકો બાથ લીધા પછી ઠંડા પાણીએ નહાવું સલાહ-કારક છે. જેનાંથી ઠંડા પાણીએ નજ નહવાય, તેઓએ ઠંડા પાણીમાં બોળેલા કટકા યા વાદળાં કે કપડાંના (સ્પંજ) થી અંગને ધોવું.

સુકા ફ્રીકશનથી જેટલી ચામડી ઘસાઇ સાફ થાય છે તેથી વધુ, કસરત કરવાથી થાય છે, યાને મસક્યુલર ચપળતા વધે તે વધુ ફાયદાકારક છે. તેથી શરીર માંહેલા કચરો કાઢવાવાળા અવયવોની ચપળતા વધે છે.-ચામડી, કીડની, ફેફસાં અને આંતરડાઓ પોતાનાં કાર્યો સારી રીતે બજાવી શકે છે, અને જો તમો દરરોજ નીયમીત આ કસરત લેવો, તો તમારા શરીર માંહેલા નકામા પદાર્થો ઘણી અસરકારક રીતે બાહેર નીકળી જવા કરશે, અને ત્યારે તમને કોઇબી વ્યાધી થવાનો ભય રહેશે નહી.

Electric Light Bath—વીજળીના દીવાનો બાથ.

આ માટે કેબીનેટ-(કબાટ જેવું) હોય છે જેમાં વીજળીના દીવા એવી રીતે ગોઠવ્યા હોય છે કે તેમાં દરદીનાં આખાં શરીર ઉપર કીરણો ફેંકે છે. સિવાય માથું કે જે બાહેર રાખવામાં આવે છે, કે જેની આસપાસ તેમજ ગરદન આસપાસ, ઠંડા પાણીનો ટુવાલ વીંટાળવામાં આવે છે, તેની અસર ગરમી લાવવાની તેમજ શરીરમાંથી વીજાતીય પદાર્થને બાહેર કાઢવાની હોય છે.

આ બાથ લીધા પછી તુરતજ ગરમ પાણી ઓટી લઇ તે પછી ઠંડો ડુશ આપવામાં આવે છે, અને તેથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

Hot Fomentation—ગરમ સેક.

કોઇબી દરદ માટે ગરમ સેક કરવો પડે તો તે માટે ઉનનું ગરમ યાને ફ્લાલેનનું કપડું લેવું સારૂં છે, પણ તે આખા ભાગને લપેટી શકાય એટલું મોટું કપડું હોવું જોઇએ. નાનાં કપડાંનો સેક નકામો થઇ પડે છે. બીછાના ઉપર દરદીને રાખી સેક કરતા હોઇએ, તો તે જગ્યાની હેઠળ કાંઇક રબર યા ચામડું (લેધર કલોથ) મુકવું, કે જેથી બીછાનું ભીંજાય નહી. ગરમ સેક ઘણા સખત દરદ માટે ઠીક થઇ પડે છે.

The Neutral Bath—ન્યુત્રલ બાથ.

ન્યુત્રલ એટલે ઘણો ગરમ પણ નહી અને ઘણો ઠંડો પણ નહી, યાને શરીરની ગરમી કરતાં સેહજ ઓછો ગરમ, કે જેની તેમ્પરેચર ૯૨ થી ૯૫ ડીગરી ફેરનહેઇટ હોય છે.

એનું બાથ તબ યાને વાસણ એટલું મોટું હોવું જોઇએ કે જેમાં દરદી આસાનીથી લાંબો થઇ સુવે, અને પાણી ગરદનની આસપાસથી દાઢી સુધી લાગેલું રહે, એટલે માથું બાહેર રહે. આ બાથ જેઓને મગજની સખંત મહેનત કરવી પડતી હોય, અને બીજી તેવી કસરતે થતી ન હોય તેઓ માટે ઘણો ફાયદાકારક છે.

આ બાથમાં એક માણસ પંદર મીનીટથી કરી બે કલાક સુધી રહી શકે, અને જો રાત્રે સુવાની આગમજ લીધો હોય, તો બહુ મજેનો લાગે છે, અને તેથી ઉંઘ લાવે છે, બીજા કોઇ ઉપાયોથી ઉંઘ ન આવે તો આ ઇલાજ અસરકારક છે, તેથી કાંઇ પણ નુકશાન થવાનો સંભવ હોતો નથી. દરરોજ નીત્ય લેવાય તોય તેથી જરાએ ગેરફાયદો ઉપજતો નથી. ઇનસોમન્યાં જે ઉંઘ ઉડી જવાનું દરદ છે, તેના માટે આ ઉપાય બહુ અછો છે.

વળી સખત રીતે દાઝી ગયેલા અથવા શરીરનો ઘણો મોટો ભાગ બળી ગયેલો હોય, તે માટે પણ આ જાતનો ન્યુત્રલ બાથ બહુ ફાયદાકારક છે, અને તેથી અંગ નરમ પડી દરદીને આરામ થાય છે. આ વાત જરૂર યાદ રાખવી કે આગથી દાઝેલા બદન કે કોઈ પણ ભાગ પર ઠંડુ પાણી કદી નહી નામવું—ઠંડાથી—સામુ દરદ થઇ ફોફાઇઆં ઉઠી ચામડી પણ નીકલી જશે—માટે દાઝેલા ઉપર ગરમ સેહવાતું પાણીજ ઘણું સરસ છે.

દાઝી ગયેલા માણસ માટે ન્યુત્રલ બાથ—ઘણોજ અસરકારક છે.

Open Air-Bathing-ખુલ્લી હવામાં ન્હાવાનું.

ઘરમાં બંદોબસ્ત કરીને નહાવા કરતાં, ઉઘાડી ખુલ્લી હવામાં નહાવું, એ વધુ તનદુરેસ્ત રીત છે, એટલે કે નદી યા દરીયામાં નહાવું એ વધુ ગુણકારક છે, અને જેઓ દરીયા યા નદી કાંઠે રહેતા હોય, અને ત્યાં દરરોજ ઠંડા પાણીથી નહાવા જાય તેઓ ખરેખર સુખી અને નસીબવંત ગણાય.

ખુલ્લી હવામાં નહાવા માટે થોડાક સાધારણ નીયમો જાળવવા જોઇએ:—

(૧)—જ્યારે શરીર થાકી ગયું હોય, મગજ થાકી ગયું, યાને ઘણી નરવસ શકતી વપડાઇ હોય, અથવા તો ઓછી ઉંઘને સબબે જીવનશકિત કમી થઇ હોય, **ત્યારે કદી પણ નહાવું નહીં.**

(૨)—જમવાની એક કલાક આગમજ અથવા જમ્યા પછીથી એક કલાક દરમ્યાન, કદી પણ નહાવું નહીં યાને, જમવાનો અને નહાની વચ્ચે વધુ લાંબો ગાળો હોવો જોઇએ.

(૩)—જ્યાં બની શકે ત્યાં પાણીની અંદર ઝડપથી દાખલ થવું. ઠંડા પાણીનો ઝટકો જેમ ઘણીવાર ચાલુ રહે, તેટલો તેમાંથી ઓછો ગુણ મેળવાય છે. છાતી અને ખંભા જેમ બને તેમ જલદીથી પાણીમાં ભીજવવાં યાને ઢંકાવવા જોઇએ.

સઉથી ઉત્તમ રીત એ છે કે ડુબકી મારવી અથવા તો પાણીમાં થોડુંક દોડીને પછી જે પહેલો મોજો આવે, તેમાં ઉંધા ડુબકી મારવી યાને કુદી પડવું.

(૪)—ઠંડા પાણીની ગરમી, આપણા શરીરની ગરમી કરતાં ઓછી હોવાથી, કુદરતી રીતે શરીરને ઠંડી લાગી આવે છે—પણ પેહલી ઠંડી અસર થયા પછી, તુરતજ ગરમી આવે છે—પણ **જેવી બીજીવાર ઠંડી શરીરને લાગવા માંડે તેવાં પાણીમાંથી બહાર નીકળી જવું સારૂં છે, કારણ કે તે દેખાડે છે કે, આપણી ગરમી આવવાની શકતી, બીજી ઠંડી પછી, ઘણી ઓછી થઇ છે.**

દરીયા, તલાવમાં નાહવા જનારને ચેતવણી.

ઠંડા પાણીમાં ઘણો લાંબો વાર સુધી રહેવું નહીં.

જ્યારે તમો દરીયા યા નદીમાં નહાવા પડેલા છોકરાઓને ઠંઠરતા અને દાંત કચકચાવતા વાતો કરતા જુવો, ત્યારે જાણવું કે તેઓ ઠંડા પાણીમાંથી ગુણ મેળવતા નથી, અથવા તેઓ પાણીમાં ઘણા વારનાં રહેલાં છે.

પાણી અંગને લાગવા આગમજ **તમને ઠંડી જેવું લાગે તો બેહતર છે કે, તમારે પાણીમાં જવુંજ નહીજ અને જ્યાં વેર, તમને ઠંડા પાણીની મજાહ લાગે ત્યાં સુધી, ઠંડુ પાણી તમારે માટે ઠીક છે.** પણ જો તમને ડુબકી મારવાને ડર લાગે, અથવા નહાવાનું તમને ભારી બોજ સમાન લાગે, તો તમારે તે જલદીથી આટોપી લેવું, અથવા તો અંદર નજ જવું.

જેમ પાણી વધારે ઠંડુ હોય તેમ તેટલી ઓછી વેળા તેમાં રહેવું. આ સાધારણ રીતે દરેક મરદ અથવા ઓરત માટે નીયમ છે. અલબતાં, એક કસરતબાજ મરદ યા ઓરત વધું વાર રહી શકે.

ગરમીમાં પણ અરધોજ કલાક ઠંડા પાણીમાં રહેવાનું પુરતું છે, પણ જ્યારે ઠંડી રૂતુ હોય અથવા પાણી ઘણું ઠંડુ હોય ત્યારે, તો ઓછો વખતજ રહેવું ઠીક છે. એકાદ દશ મીનીટમાં નહાવાથી જો એક માણસને ફાયદો થતો હોય, તો તે બે કલાક પાણીમાં પડયા રહી, ઠઠરતા બાહેર નીકળવું, તે તે કરતાં અતી ડહાપણભર્યું છે.

ઠંડા પાણીમાં નહાતા હોય યા તરતા હોય ત્યારે, જ્યારે અંગને લુછવું હોય ત્યારેજ બાહેર નીકળવું સારૂં છે; કારણ કે હવામાં ભીજાયલા ખુલ્લા રહેવાથી ઠંડી હવા અંગને લાગ્યા કરી વધુ 'ચીલ' લાગવાનો સંભવ રહે છે. અલબતાં સુર્યના તડકામાં ઉભા રહી આંગપર રેતી નાંખવાથી, એક માણસને ગરમી આવે છે, અને તેમ જ્યાં સુધી મજાહનું લાગે, ત્યાં સુધી કરવાની ભલામણ કરી શકાય.

પણ ઘણાઓને (ખાસ કરી છોકરાઓ તથા ઉમરે પુગેલા જવાન્યાઓને વટી ઠીક ઠંડીનો ઠઠરાત થવા છતાં કાંઇક દોડધાંમ કે કુદકા મારીને જાણે ગરમી લાવવા માગતા હોય, એવું કયાં આપણ જોતા નથી!

એક બાઇને ત્રણ પારસી મરદો પોતાના કાચગરા જીવો, હુલડાઇ કરવાથી ખોહયા.

થોડાંકજ અઠવાડીયાં ઉપર જુઇ ગામ જેણે અંગ્રેજીની પુઠે ચાલનારા પારસી લોકો પણ "Brighton of Bombay"નુ નામ પાડયું છે, ત્યાં ભર ચોમાસાનાં ઉછળતાં મોજાંઓ, કે જે છેક કીનારા સુધી પુર જોશમાં જાણે ચેતાવતા હોય કે, લોકો આ વેળા હમ દરીયાસંગ આસનાઇ નાં કરો છતાં, તેમજ બીજાં માણુસોએ આપેલી ચેતવણી કે 'ભાઇઓ–બેહેનો તમો આ વેળા દરીયામાં નહી ઉતરશો, વલી કોઇએ તો કહે છે કે આટલું પણ તેમને જણાવ્યું હતું કે, આ જગ્યા ઉપર ખાડો છે, ને વમલ થઇ આવે છે, માટે ઉતરવાનું માંડી વાલો, તો કહે છે, કે એક યા બે પેલા, પાંચ જવાન્યા માહેથી બોલ્યો કે "Thank You"—ઉપકાર માન્યેચ—ને ઉતરયા—પછી શું નતીજો આયો? તે વાત કહેવાની જરૂર નથી, પણ આ અદના લખનારને યાદ છે કે સાંજરે ત્યાં જુઇમાં ગયલો ત્યાં ઉપલી વાત સમજીને દલગીરી લાગી,—પરંતુ કબીરજીનાં શબ્દો તુરત યાદ આવી ગયા કે:—

હોનેહાર હોત હય, બિસર જાત સબ શુદ્ધ
જેસી લીખે નસિબમે, તસી ઉકલત બુદ્ધ.

તેમ માણુસનું આવી બનવાનું, ત્યારે તેની અક્કલ ગુમ થઇ જાય છે, કોઇનાં સમજાવેલો સમજતો નથી ને જે બનવાકાળ હોય, પછી નાનો યા મોટો "એકસીડેન્ટ" જેને આપણે કહીયે છીએ, તે બને છે, યા અકાળ મરણ પણ તે પોતાનું આણે છે પોતાનાંજ હાથે; તેવીજ રીતે આ ચાર ગમખ્વાર મોત નીપજેલાંઓનું સમજવું, અને એ સમજી જે કોઇ ચેતીને ચાલે, તે ખરેખર બંચી જાય, તે માટે એક અતી ફાયદાભરેલી વાત મને યાદ આવે છે—તે સઉ કોઇ ખાસ કરી—જવાન્યાંઓ વાંચે ને તે જાણી તેમ કરે તો ભવીષ્યમાં આવતી આફતમાંથી બંચી જાય, કરી નીચે આપું છું—

અંગ્રેજીમાં "Poor Richard Sayings" કરીને ઘણીજ નસિહતરૂપી વારતા છે, જે સઉ કોઇને વાંચવા ભલામણ કરૂછું, કાયજે તેમાં આખી જીંદગીની ચાવીજ રહેલી છે, તેમાં એક ઠેકાણુ તે ગરીબ રીચર્ડ કહે છે કે

" Experience keeps a dear school, but fools will learn in no other. We may give advice, but we cannot give conduct. They that will not be counselled, cannot be helped. If you will not hear **REASON** she will surely rap your knucles.

મતલબ એજ કેઃ—

" અનુભવની નિશાળ ઘણી મોંઘી હોય છે, યાને જેઓ દુન્યામાં દુઃખ ખમી, અનુભવ મેળવ્યો છે કે, આમ કરવું ઠીક છે ને પેલું કીધાથી થાય છે દુઃખ, તેઓની સલાહ જે કોઇ માન્ય રાખે તેઓ ડાહ્યા કેહવાય, ને સુખમાંજ રહે પણ મુરખા હોય, તેઓજ માન્ય ન રાખે ને પછી ખાડામાં પડે તેથી કહયું છે કે, મુરખા લોકો દુઃખ ખમ્યા વિનાં શીખી શકતાં નથી.

કોકને આપણે સારી સલાહ આપી શકીયે, પરંતુ તે પ્રમાણે ચાલવું કરવું તે તેનું કામ છે, આપણે તે કયાંથી કરીયે ? જે માણુસ અક્કલની વાત માનતો નથી, તો અક્કલ તેનાં ટાંચા ભાગે છે ત્યારે કેડેજ તે શીખે છે.

સારાંશ એજ કે જે કોઇ જે ડાહ્યા પુરૂષોની વાત માન્ય રાખે તો સુખી થાય.

Salt Water Bathing—ખારાં પાણીનો બાથ.

ખારા પાણીમાં, મીઠા પાણી કરતાં વધુ સારી ટોનીક અસર રહેલી હોય છે, અને તેથી દરીયામાં નહાવાની ખાસ ભલામણ કરાય છે. જ્યાં બની શકે ત્યાં ઘરમાં દરીયાનું પાણી આણી વાસણમાં ભરી તેમાં નહાવું.

મીઠા પાણી કરતાં દરીયાના પાણીમાં એક માણસ વધુ વખત રહી શકે; જેમને પાણીમાં ઘણી વાર સુધી રેહવું પડતું હોય, તેઓએ આંગ ઉપર ઓલીવ ઓઇલ ખુબ ઘસડવું, જેથી કરી શરીરની ગરમી ઘણી બાહેર જતી અટકશે, તેમજ પાણી અસ્વચ્છ હોય તેની અસ્વચ્છતા અંદર શરીરમાં પેવ્રશ થશે નહી.

દરીયાના મોજાઓ સાંમે જઇને નહાવું એના જેવું ગુણકારક નહાવાનું બીજું એકે નથી, અને જેમનાથી બની શકે તેઓએ તે કરવું. મોજાઓના સખ્ત ઘસારાથી શરીરમાંના દરેક દરેક સેલ (નાના પ્રમાણુઓ) સચેત થઇ સુખ્ત થાય છે, જેથી પ્રાણીક અવયવોને ઘણીક શક્તિ અને જોર મલી શકે છે.

તરવાનું કાર્ય, એ ઘણી ખુશકારક કસરત છે કે જેમાં નહાવુ અને કસરત બન્ને જોડાયલા હોય છે. પરંતુ સંભાળીને નાહતુ અને નહી કે ઉપર જણાવ્યું છે તેમ જીવનાં જોખમે!

Recuperation.—અંગમાં ગરમી આવવાની શકિત.

હાઇડ્રા-થિરેપી સંબંધી, મારા આગલ કીધેલા સામન્ય ટીકકાઓ ઉપરથી તમો જોશો કે, ઠંડા પાણીના બાથ કયારે ફાયદાકારક થાય, કે જ્યારે તેની પાછી વલતી અસર એવી હોય કે, અંગમાં ગરમી આવે.

જો કોઇને ઘટતી રીતે અને સંપુર્ણ રીતે ગરમી ન આવે, તો તે ઠંડા બાથથી તેને સામી શકિત કમી થશે, અને નબળાઇ લાગુ પડશે. એવી હાલતમાં ઠંડો બાથ લેવોજ નહી, પણ જો લેવાઇ ગયો અને તેને એવી સખત ઠંડી ચઢી આવે, તો તેને અંગમાં ગરમી લાવવા તુરતજ વાજબી ઉપાયો યોજવા.

ગરમી લાવવાના ઉપાયો.

એ માટે ઘણા જાડાં બંડુસો ઓઢવા કરતાં, યાતો બારી બારણા બંધ કરી હવાનો અટકાવ કરવાને બદલે, જે કાંઇ અસરકારક ઇલાજ લેવાનો છે, તેની વીગત વાંચો.

(૧)—સારી જેવી કસરત લેવી. ઓરડામાં ઠંડી વધુ હોય તો બારી બારણા બંધ કરવા કરતાં, શરીર ઉપર વધુ કપડાં પહેરવાં અને તેવી રીતે પેઢી કસરતો કરવાથી તમારા અંગમાં સારી જેવી ગરમી આવશે. ઘણાં નબળાં માણસો હોય, અને તેમને આ પ્રકારે ઠંડી લાગી આવી હોય તો.

(૨)—કસરત નરમ પ્રકારની કરવા સાથે, બીજા પણ ઉપાયો લેવાં, જેવા કે મસાજ, અંગને ખુબ ચોળવું, તેમજ ગરમ પાણી યા ગરમ કરેલો લેમોનેડ ખુબ પીવો.

અમસ્થા પગને ગરમી આપવાથી શરીરમાં ગરમી આવતી નથી, પગ કસરત કરી રહીને પગને ગરમ રાખવા તે બહેતર છે. જો સગવડ હોય તો, પગોને ગરમ પાણીમાં બોળવા, અથવા તો ગરમ પાણીનાં (બાથ તબમાં) આખા અંગને બોળી રાખવું; પણ તે છેવટનો ઉપાય તરીકેજ યોજવો.

ઘણા ખરા દાખલાઓમાં, મજબુત રીતે તુવાલે અંગને ઘસવાથી ગરમી આવી શકે છે.

The Sith Batz—સીટઝ બાથ.

આ એક ઘણો પુરાણો પણ પાણીના અપચારોનો સઉથી વધુ ઉપયોગી ઇલાજ છે. તે માટે જોઇતાં તબ તૈયાર મળે છે, પણ જેમણે તે લેવાનું બની શકે નહી તેમના માટે ઘરઘતુ સસ્તુ ઓજાર બની શકે તેમ છે. ધાતુનુ વાસણ ન બની શકે તો લાકડાનું નાનું પીપ પણ તે માટે ચાલી શકે, જેનું એક સાધારણ ચીત્ર અત્રે આપું છું તે જોવાથી ઝટ સમજી શકાશે.

આ બાથ મોટે ભાગે કુલાં, જાંગ તથા પેટનો દુટી સુધીનો ભાગ, ટુંકમાં શરીરનો વચલો ભાગ તે પાણીમાં રાખી સીધા બેસી પગો બાહેર રાખવાના છે, તે ઘણી ફરીઆદો માટે આપવામાં આવે છે. તેમજ ઠંડા યા ગરમ જેમ જેવું દરદ તેમ ઠંડો યા ગરમ બાથ લેવામાં આવે છે,—પગો હમેશાં બાહેર રાખવામાં આવે છે.

આ ઠંડા બાથ માટે, પાણીની ગરમી (ઠંડક) ૬૦ ડીગરી કરતાં ઓછી કદાચજ રાખવામાં આવે છે; ઘણાં નાતવાન માણસે આ ઠંડો સીટઝ બાથ કદી પણ અજમાવવો જોઇએ નહીં, સિવાય કે તે વેળા પગોને ગરમ પાણીમાં ભીજંવ્યા હોય—આ બાથની અસર ઘણીજ મજબુત પ્રકારની હોય છે. ખાસ કરી કમર, કરોડ, ભેજું અને જણેન ઇંદ્રીઓ ઉપર થાય છે. એક તનદરોસ્ત મરદ યા ઓરત તેનો દરરોજ નીયમીત ઉપયોગ કરી ઘણો ફાયદો મેળવી શકે.

સીટઝ કોલ્ડ બાથ— ઠંડો સીટઝ બાથ.

જો સગવડ ભર્યો પેહરવેશ હોય, તો તે કાઢયા વીનાં આ બાથ લેવાઇ શકાય. આ ઠંડો બાથ લેવાનો ઘણો અનુકુળ વખત તે મધ્યાન કાળ (બપોરનો) છે અને તેની અસર ઘણી સારી થાય છે. સહવારનાં વખતે નજ લેવો.

જ્યાં શાંતીની અસર જોઈતી હોય, ત્યાં સહેજ કુકો ગરમ બાથ, જેની ગરમી ૭૦ થી ૮૦ દીગરી હોય, તે વાપરવો જોઇએ. જ્યાં વધુ ઠંડા પાણીની ચાલુ અસર જોઇતી હોય, ત્યાં એવી ગોઠવણ રાખવી ઘટે છે, કે ચાલુ ઠંડુ પાણી અંદર આવ્યા કરે; કારણકે એકવાર ઠંડામાં અંગ બોલ્યું કે શરીર માંહેલી ગરમી પાણીમાં ઉતરી પાણી ગરમ થાય છે અને જોઇતી ઠંડક રહેતી નથી. ઠંડા પાણીનો સીટઝ બાથ, **માત્ર પાંચ મીનીટ કરતાં વધુ ન જોઇએ;** તેવા નબળા દરદીના કેસમાં તેથી પણ ઓછા વખતમાં આટોપી લેવું, યાને માત્ર થોડીક **પળો યા એક મીનીટજ.**

ગરમ સીટઝ બાથ—ઘણા પ્રકારની ફરીયાદો માટે ઉપયોગી થઇ પડે છે. અકડી ગયેલાં અંગ માટે જેવા કે સાંધાઓને છુટા કરવા (relaxation) **તેમજ સખત દરદ અને સોજા ઉપર ગરમ સીટઝ બાથ કીમતી થઇ પડે છે.**

Revulsive Sitz Bath—યાને ગરમ પછી ઠંડા બાથ—આ માટે બે તબ બાથ અથવા વાસણોની ગરજ પડે છે; એકમાં ગરમ પાણી અને બીજામાં ઠંડું રાખવું. ગરમ પાણી ઘણું ઉષ્ણુ યાને લગભગ ૧૧૫ થી ૧૨૦ ડીગરી સુધી ગરમ હોવું જોઇએ. દરદી પહેલા ગરમ પાણીમાં ત્રણથી તે આઠ મીનીટ સુધી બેસી, તે પછી તુરતજ ઠંડા પાણીમાં બેસે છે, જ્યાં માત્ર થોડીક પળો, યા વધુમાં વધુ એક મીનીટ જેટલુંજ બેસવું, જે પછી તુરત પાછા ગરમ પાણીમાં બેસવું, આમ અવારનવાર ત્રણથી ચાર વાર યા જેવી દરદની જરૂરીયાત હોય, તે પ્રમાણે ઓછા યા વધુ વાર બેસાય છે.

સાબુ અને તેનો ઉપયોગ.

ખરેખર મેલી થયેલી ચામડી માટે સાબુની જરૂરીયાત હોય છે, છતાં તમો કઇ જાતનો સાબુ વાપડો તે જાણવું જોઈએ. ખરૂં જોતાં માણુસાઇ ચામડી કરતાં, જમીન યા ટેબલ સાફ કરવા સાબુ વપડાવો જોઇએ. પણ જ્યાં ચામડીને કાંઈ રોગ યા મેલ લાગવાનો સંભવ રહેતો હોય ત્યાં સાબુની ગરજ હોય છે, પણ તે ચોખ્ખો વનસ્પતીમાંથી બનાવેલા સાબુ હોવો જોઇએ. જે સાબુમાં (Alkali) આલકેલી પદાર્થ રહેલો હોય, તો તેનાથી ચામડીનાં મેલની સાથે ચામડીમાં રહેલો તેલ જેવો ચીકાશ પદાર્થ પણ ધોવાઇ જાય છે, અને ચામડી સુકી અને ખરબચડી રહી જાય છે, પરીણામે ચામડીમાં તરાં પડી યાને જીણી ફાટો પડી, બાહેરનો મેળ અંદર દાખલ થાય છે, અને કુદરતી રીતે ત્યારે વધુ સાબુની અને વધુ ઘસવાની ફરજ પડે છે; પણ જેમ જેમ તે સાબુ વધુ વપરાય છે તેમ તેમ ચામડીની ઉપલી સ્થીતી વધુ બગડે છે. અને એક વાર ચામડી અતીશય બગડવા લાગી તો તેને પાછી સારી સ્થીતીમાં લાવવાને લગાર મુશકેલી પડે છે.

માટે સઉને સખત ભલામણુ કરી શકાય કે ચરબીનાં બનાવેલા સાબુ, દરેક જણે દુર કરવા. સાદો પણ ચોખ્ખો (Castile) કાસતાઇલ સોપથી ચામડી ઘણી સ્વચ્છ અને શુધ્ધ રહે છે. જેમની ચામડી ઘણી પાટલી અને નરમાસવાળી હોય તેઓએ આ કાસતાઇલ સોપ જે પણ થોડોકજ વાપરવો, તે સીવાય બીજા કોઇ સાબુ વાપરવા જોઇએ નહી.

દરરોજ નહાતી વેળા સાબુ વાપરવો નહી. જેમની ચામડી ઘણી રફ હોય તેઓએજ અઠવાડીયામાં બે વાર વાપરવો સારો છે.

Sun-Bath—સુર્ય (તડકાનો) બાથ.

સુર્ય એ સઘળી શક્તિનું મુળ છે, "બલકે, સુર્ય નારાયણજ છે", એટલે ખોદાનું ફીઝીકલ શરીરજ છે.

જ્યારે આપણે જાણીએ કે સુર્ય, એ આ ધરતિ ઉપર રહેલી સઘળી શક્તિ, અને જીંદગીનો મુળ છે, ત્યારે તેનાં કીરણો આટલા બધાં કીમતી છે, એ વાત અજાયબ જેવી લાગશે નહી. સુર્ય વિના આ ધરતિ બરફ કરતાં પણ વધુ ઠંડી થઇ લાગે; ઉતર ધ્રુવમાં જેટલી ઠંડી રહેલી છે તે કરતાં પણ વધુ ઠંડી જગતમાં ફેલાય—અને જીંદગી કેવળ અશકય થઇ પડે—સુર્ય વિનાનાં પવનનાં સપાટા નીકળે નહી—અને વાદળાંઓ ઉપર જઇ શકે નહી—અને વરસાદનું નામ નજ હોય—ઝાડપાન ઉગી શકેજ નહી, ઝાડ કે ફળ, ફુલ યા એક ઘાસનું તનખુ પણ ન નીકળે, અને જનાવર વર્ગની કે મનુષ્યની પણ પેદાયશ કદીપણ થઇ શકશેજ નહી.

ઝાડપાન ઉપર સૂર્યની સીધી અસર કેમ થાય છે, તે ઝટ દેખાઇ આવે છે. તમો એક ઘાસની અમુક જગ્યા રોકી—ધારોકે તેને તમો હવા, ગરમી અને ભીનાશ આપી શકો, છતાં તે ઉપર સૂર્યનું અજવાળું પડતું અટકાવો, તો તેનું પરીણામ ઝટ જોઇ શકશો. ઘાસ કદાચ ઉગશે, પણ તેનો રંગ-રૂપ અને જોર જતું રહેશે, અને ટુંક વખતમાં તે ઉગતું બંધ થશે.

આ અખતરા એકેકની પાસે રહેલી બે જગ્યામાં કરી જુવો, એકને ઢાંકી રાખો અને બીજાને ખુલ્લું રાખો અને તેનાં પરીણામ તમો જોઇ શકશો. અને આટલું છતાં હજારો માણસો—દરરોજ અઠવાડીયાં સુધી અને અઠવાડીયાં સુર્યને પોતા તરફ આવતો અટકાવે છે, અને જયારે તેઓ ફીકા અને નાતવાન થતાં જાય છે ત્યારે અજાયબ થાય છે! ગામડાંમાં વસ્તાં લોકોનાં ગુલાબી ચેહરા, અને ગામઝમેર રૂષ્ટપુષ્ટ અને શેહરમાં વસ્તાં લોકોના ફીકા ચેહરા અને નાતવાન શરીરો આ વાત ખુલ્લી પુરવાર કરી આપે છે.

સાબુની કોલીટી માટે કહે છે કે આપણા હીન્દ દેશમાં બનાવેલા "ગોદરેજ"ના સાબુ—ઉચ પ્રકારનાં માલુમ પડયા છે—આ અંકના લખનારે બે જાત સાબુની અનુભવી છે. પહેલો–Irish Mc. Linton Soap, જે આયરલેન્ડમાં આજ ૮૦ વર્ષ થયા માત્ર વનસ-પતિમાંથી બને છે. જે ઘણા લોકો વખાણે છે. હીન્દ માટે જેઓને મુવેલાં જનાવરની ચરબી માટે સુંઘ રહેલ છે, ત્યાં તો એ વગર ચરબીનો ગેરન્ટીડ સાબુ ઠીક થઇ પડે. બીજો-Dr. Tyrrell's નો Health (Skin) Soap કરી અમેરીકાથી આવે છે, જે તથા ઉપલો મેકલીન્ટન સોપ બંને—મોહન હેલ્થ ડીપોમાં વેચાય છે. જુઓ પાછલ જાહેર ખબર.

સુર્યની રોશનીનો ગુણ ફોટોગ્રાફીકનાં કેમીકલ કાર્યોમાં ખુલ્લો જણાઇ આવે છે, પણ તે કરતાં વધુ મજબુત રીતની અસર, આપણા શરીરનાં જે ભાગો યાને મહોડું, હાથ જે બીજા ઢંકાયલા ભાગના કરતાં ખુલ્લા રહે છે, અને જે ઉપર સુર્યના કીરણો સીધા ઘણીવાર પડી રહેવા દેવામાં આવે છે, ત્યારે તે ચામડી જે બળી જઇ કાળી પડે છે, તેથી વધુ ખુલ્લી માલુમ પડી આવે છે.

આ કારણને લીધે જે કોઇ સન–બાથ શરૂઆતમાં લીયે તેને ઘટતી સંભાળ રાખવી જોઇએ. સુર્યના કીરણો ઘણા તેજદાર અને અસરકારક હોય છે, પણ તે ઘણો લાંબો વાર લેવા ન જોઇએ. સાધારણ રીતે, જેમનો ચેહરો ઘણો ખુલ્લો યાને ફીકો હોય તેઓએ આ બાબદમાં વધુ સંભાળ રાખવી જોઇએ. કાળી ચામડીનાં માણુસો તડકો વધુવાર ખમી શકે છે.

સહવાર સાંજ તડકાંથી જરાએ બીહશો નહી.

સહવારના તેમજ સાંજના સુર્યના તડકાથી જરાએ બીહવાનું નથી. તેમજ શીયાળામાં પણ અડચણ થતી નથી. પણ ઉન્હાળામાં જ્યારે સુર્ય તદ્દન સીધો તડકો ફેકે, તે વેળા સુર્યનો બાથ વધુમાં વધુ દશ મીનીટજ લેવો સલાહકારક છે. તેવા નબળા માણુસોએ પાંચજ મીનીટ લેવો. વધુ વખત લે તો માથાંનો દુખારો અને નબળાઇ જેવું થઇ લાગશે. એ બાબદમાં તમારી કુદરતી પ્રેરણા ઉપર તેમજ તમને ઠીક લાગે ત્યાં સુધી કરવું. શરૂઆતમાં થોડીક મીનીટ એક દીવસ તડકુ ખાવું, તે પછી બીજે દીવસે વધુ વાર, અને વખત જતાં તમને સહવાસ પડતો જશે, તો વધુવાર તે ખમી શકાશે.

કપડાં એવાં પહેરવાં કે તેઓમાંથી સુર્યના તડકો દાખલ થઈ ચામડીને લાગે અને તે માટે ફીકા રંગના કપડાં પેહરવા ઠીક થઇ પડે છે. જો કે સફેદ કપડાં ઘણાં અનુકુળ થઇ પડે છે, છતાં ફીકકો ચહેરો યા ચામડીનાં રંગનાં કપડાં બીજા બધા રંગો કરતાં વધુ સારાં છેઃ—કાળો રંગ ઉનાળામાં તદન બીન અનુકુળ છે, તે ગરમીને શોસી લીયે છે પણ રોશણીને આવવા દેતો નથી, એથી ઉલટું ફીકા રંગના કપડાં જ્યારે ઓછી ગરમી પકડે છે, ત્યારે રોશણીને શ–રીરમાં સારી રીતે દાખલ કરી શકે છે.

શોધખોળ કરનારા વિદ્વાનો એવા અનુમાન ઉપર આવ્યા છે કે, નારંગી (orange) નાં રંગનાં કપડાં પહેરવાથી, સૂર્યનાં તિક્ષણ અને નુકસાનકારક કિરણોની સામે શરીરનો બચાવ થાય છે, છતાં જે કિરણો શરીરની સુખાકારી માટે અગત્યનાં છે તેઓને અંદર દાખલ કરી શકે છે, કે જેવી રીતે લાલ અને નારંગી રંગનાં કાચો ફોટોગ્રાફીનાં કેમીકલ્સોને સંભાળી રાખે છે. ફક્ત ઘણાજ તિક્ષણ કિરણોજ, નુકસાનકારક થઇ પડતાં હશે, છતાં તેઓને પણ થોડાક પ્રમાણમાં લેવાથી ફાયદોજ થાય છે.

આ માટે અમેરિકાની સરકારે હાલમાં તેમનાં ફીલીપાઇન ટાપુમાં રહેલા લશ્કરોને એવા નારંગી રંગના કપડાં પહેરાવી આ બાબદની તેહકીક કરવાનો ઇરાદો કીધેલો છે. આપણા હિંદ દેશમાં જોગીઓ, વેરાગીઓ, વગેરે જે ભગવા રંગ (નારંગી કલર) નાં કપડાં પહેરે છે તેનું કારણ આ વાંચવાથી ઘણાઓને હવે સમજ પડશે, કે તે રંગના કપડાં શરીરની સુખાકારી માટે, આપણા રૂષી—મુનીઓ પોતાની અંતર દ્રષ્ટિથી જોઈ મુકરર કરેલાં છે.

સૂર્યની રોશની અનેક નુકશાનકારક કીડાઓને મારી નાંખે છે, એટલે તે આજની સાયન્સના શબ્દોમાં કહેતાં જરમીસાઇડ (germicide) તથા ડીસઇન્ફેક્ટન્ટ છે, તેમજ શરીરને પ્રાણીક શક્તિ આપનાર છે. તેની કિંમત બંને રીતે, હાલે દુનિયાની દરેક મોટી સેનીતેરીઅમ કે હોસ્પીતાલોમાં સ્વીકારવામાં આવી છે, કે જયાં સૂર્યના કિરણો તથા રોશની લેવા માટે જૂદા જૂદા ખાસ ઓરડાઓ રાખેલા હોય છે, જયાં દરદીઓ આ જાતની ટ્રીટમેન્ટનો લાભ મેળવી શકે.

આપણા **રાજા જયોર્જ** સુર્યની રોશણી એવા કુદરતી ઉપાયોથીજ સાજા થયા છે તે આજે જાણીતી વાત છે.

આ વાત લગભગ સઘળા ધર્મોનાં સ્થાપકો ધર્મનાં ફરમાનની રૂએ લોકોને આપી ગયા છે.

દાખલા તરીકે, એક જરથોસ્તીને દરરોજ સવારે ઉઠયા કેડે સૂર્યની સામે વાડકામાં ઉભા રહી, યા ઘરમાં તેનાં સીધાં કિરણો શરીર ઉપર આવે, એવી રીતે ઉભા રહી બંદગી કરવાનું, અને તેમાં ખાસ કરી સૂર્યની આરાધના (ખોરસેદની ન્યાયશ) કરવાની ફરજ પાડી છે. તેનો એક હેતુ શરીરની સુખાકારીનો છે, તેમજ બંદગીથી મનની શુદ્ધ થાય છે

જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાનો-તન-મનની તંદુરસ્તી માટે ઉત્તમ પ્રકારના છે.

તે પણ છે. ખરૂ પુછોતો શરીર સુખી અને તનદરોસ્ત હોય તોજ માણુસથી એક ચિત્તે બંદગી થઇ શકે ત્યારે આપણા મહાન પેગંબરનાં ડહાપણ માટે આપણને આફ્રીનના ઉદગાર કાઢયા વિના રહેવાતું નથી.

સુર્યના કીરણથી કોઈ પણ દરદનાં ભાગને આરામ થાય છે.

જેમને કોઇબી તિક્ષણ પ્રકારનાં દરદ હોય જેવાં કે સંધિવા, નજળો, ગાઉટ, વગેરે જેબી અવયવ ઉપર દરદ થતું હોય, તે ભાગને દરરોજ સૂર્યની રોશની, કલાક યા વધુ વાર આપે અથવા બની શકે તો આખાં શરીરને સૂર્યની રોશનીનું સ્નાન (સન-બાથ) આપે, તો ચોક્કસ મુદતમાં તેમનું દરદ, કદાચ સમુળગુ દૂર ન થાય તોયે મોટો ફાયદો રજુ થયલો અનુભવશે, પણ તે માટે સંભાળ રાખવાની જે વિગત આગળ કહી ગયો છું, તે ઉપર ધ્યાન રાખી કામ લેવું.

The Sweat-Bath—પરસેવા લાવવાનું સ્નાન.

રશિયામાં તથા ફીન્લાન્ડમાં પરસેવો લાવવાના ખાસ ઘરો હોય છે.

પરસેવાનાં સ્નાન માટે, અસલના જંગલી લોકો પણ જાણુતા હતા. ઉત્તર રશિયામાં અને ફીનલેન્ડમાં દરેક ઘરમાં એક ઓરડો રાખેલો હોય છે, કે જ્યાં પરસેવો લાવવાનું કાર્ય થાય છે. તે ઓરડામાં જેઓ પરસેવો લાવવા ઇચ્છતા હોય તેઓ સઘળા ભેગા થાય છે. ને પછી તે ઓરડામાં પત્થરો લાલ થયલા અંગાર જેવા ખડકેલા યાને રાખેલા હોય છે તે ઉપર ગરમ બાફ નાખવામાં આવે છે, જેથી ત્યાં પુષ્કળ ગરમી આવી પેલા ભેગા મળેલા માણુસોને એટલો તો પરસેવો આવે છે, કે લગભગ તેઓ તરબોળ ભીંજાઇ જાય છે. તે પછી તેવાજ ગરમ શરીરે તેઓ યા તો ઠંડા પાણીનો બાથ લીયે છે યા તો બરફમાં આળોટયાં મારે છે, કે જેથી ઘણી સખત પ્રકારની ઠંડી છતાં તનદરોસ્ત યાને ગુણકારક ગરમી તેમનાંમાં આવે છે.

અચાસી જીંદગી ગુજારનાર માણુસો માટે પરસેવાનો બાથ ગુણકારક છે.

જે સઘળાં માણુસોને આખો દીવસ બેસી રહી કામ કરવાની ટેવ હોય, અથવા જેઓને એક યા બીજાં કારણોને લીધે કાંઇ પણ કસરત કરવાને ન બની શકતું હોય, તેઓએ દર અઠવાડયામા એકવાર આવો પરસેવાનો બાથ લેવો અવશ્યનો છે.

આવી રીતે ભીનાશવાળી ગરમીની અસર, ચામડીની હેથળ રહેલા ગલાન્ડસો (કોઠલીઓ) ઉપર જે થાય છે, તે એ કે શરીર માંહેલો કચરો અથવા નાલાયક પદાર્થ, જે ત્યાં (ચામડીની હેઠળ) ઉભરી આવી એકઠો થયલો હોય છે, તેને નરમ કરી ચામડી મારફતે બાહર કાઢી નાખવો, તેમજ ચામડી હેઠળ રહેલા લોહીનાં વાસણોને ફુલાવી યાને પોહળાં કરવાં. આથી કરી શરીર માંહેલા બધા નાલાયક પદાર્થો, ઘણી સરસ રીતે બાહેર નીકળી જાય છે એટલુંજ નહિ, તેમ થતાં પણ લોહી ચામડી તરફ ધસી આવે છે, તેથી શરીરની માંહેલી કોરે જે કાંઇ 'કનજેશન' (ગેર વ્યવસ્થા) હોય તો તે નરમ પડી જાય છે.

એવી રીતે જ્યારે ચામડી સફાઇ થઇ કે તુરતજ તેના ઉપર ઠંડો સેક કરવો જોઇએ. આ ઠંડા સેકથી લોહી ઘણાં જોશથી અંતરમાં પાછુ દોડી જાય છે, કે જેથી કરી શરીરનાં સંચા કામને જોશ આપે છે, અને તેમ કરી તેમનામાં તન્દરોસ્ત શકિત વધવા પામે છે.

પરસેવાનો બાથ પછી તુરત ઠંડો બાથ લેવો લાભકારક છે.

આ બાથથી કરી શરીરની ન્યુટ્રીતીવ યાને પોષણ આપવાની ક્રિયા જોશદાર થાય છે, તેમજ નર્વસ સીસ્ટમને બહુ શકિત મળે છે, જેથી કરી ભુખ તેમજ ખોરાકને સમાવવાની ક્રિયા સુધરવા માંડે છે. વળી શરીરની દરદ સામે થવાની યાને ટકી રેહવાની શકિત પણ વધે છે.

આ પરસેવાનો બાથ, ભોજન જમ્યા પછી બે યા ત્રણ કલાક પછીજ લેવો જોઇએ છે. વધુ બેહતર વખત તો તે રાત્રે સુવાની આગમજ લેવો, છતાં તે લેવા પછી બની શકે તો પંદરથી વીસ મીનીટ ખુલ્લી હવામાં ચાલી આવવું, અથવા તો થોડીક તેવી સારી (પણ ઘણી નહી સખત) કસરતો કર્યા પછી બીછાને જવું.

Turkish Bath—ટર્કીશ બાથ.

આ બાથ ગરમ હવાનાં બાથને મળતો છે, ફરક એટલો કે આ બાથમાં આખું અંગ ઢંકાય છે, અને જેમ ટરકી-કોનસટેન્ટીનોપલ તેમજ સુધરેલી દુનિયાંનાં બીજા સઘળા શેહરોમાં અપાય છે, તેમ, તેની સાથેં ફ્રીકશન, મસાજ અને શામ્પુ પણ અપાય છે. એ માટે તેવી ખાસ ગોઠવણ કરેલું મકાન હોવું જોઇએ.

દરદી નંગા અંગે તે ગરમ ઓરડામાં કે જ્યાં ગરમી ૧૨૦ થી ૧૪૦ ડીગ્રી હોય છે તેમાં દાખલ થાય છે, જેમાં જવા આગમજ ઘણું સરખું ગરમ યા ઠંડુ પાણી પીધું હોય છે અને તે પછી પેલા ટરકીશ બાથમાં દશથી પંદર મીનીટ સુધી રહે છે. ત્યાં રહેલો ખીદમતગાર તેનાં અંગને ખુબ ઘસીને ચોળે છે, કે જેથી પરસેવો આવે, તે પછી તે બીજા ખાતાંમાં દાખલ થાય છે કે જે આગલા કરતાં વધુ ગરમ હોય છે, યાને ત્યાંની ગરમી ૧૫૦ થી ૧૯૦ ડીગ્રી હોય છે, ત્યાં પુરતી રીતે પરસેવો આવ્યા પછી તે 'શામ્પુ' ના ઓરડામાં જાય છે; જ્યાં તે એક લાંબાં પથ્થર ઉપર સુવે છે, કે જ્યાં તેની ચામડી ઉપર એવી એક જાતની મસાજ કે ચોળવાનું કાર્ય થાય છે, કે જેથી ત્યાં ભેગો થયેલો નકામો પદાર્થ ચામડીની છીદ્રા મારફતે બહાર કઢાય, તે પછી તેને 'શામ્પુ' કરી સાબુ અને પાણીથી અંગોળ અપાય છે, કે જે પાણીની ગરમી ૧૫૦ ડીગ્રી હોય છે.

જ્યારે અંગ સારી પેઠે ગરમ થયું કે પછી ઠંડા પાણીએ નહવાડે છે, અથવા તો તે ઠંડા પાણીના અસારામાં દરદી પડે છે, જ્યાં એકાદ મીનીટ યા બે રહી તુરતજ બહાર નીકળે છે. તે પછી ઝડપથી તેનું શરીર લુછાઇ સુકું કરવામાં આવે છે, અને ત્યારબાદ શરીરને આસાયશ આપવા પંદરથી વીશ મીનીટ સુધી ચાદર ઓઢાડી સુવાડી રાખવામાં આવે છે, જ્યાં સુધી તેની નાડ કાયદાસર (નોરમલ) થતી નથી તેમજ ચામડી ઠંડી અને સુકી થાય, ત્યાં સુધી તેને પોશાક પહેરવામાં આવતો નથી.

આ ગરમ બાથનાં ફાયદા એટલા તો સારી રીતે જણાયા છે કે તે માટે વધુ લખવાની જરૂર નથી.

પણ આ વાત યાદ રાખવી, કે એ ગરમ બાથ જો જોઈએ તે કરતાં વધુ લેવાય, તો તેથી ગેરફાયદા થવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. ખરૂં જોતાં, જો તે બાથ લેવાથી અંગમાં પાછી વળતી ગરમીની અસર તેમજ એનરજી ન આવે, તો એ બાથ લેવો સલાહકારક નથી. જે દાખલાઓમાં શરીર પાટળુ અને જોઇએ તે કરતાં નબળુ યાને ઓછા વજનનું હોય તો આ બાથથી નુકશાન થાય છે. ટુકમાં, જેઓ બીજા કોઇ વધુ સારા ઉપાયો ન લેઇ શકે તેમનાં માટે આ બાથ છે.

(૧) જેઓને ઘણા દારૂ પીવાથી તેમજ બીજી તેવી ખોટી આદતોથી જે ખરાબ અસર શરીરમાં ભેગી થઇ હોય છે તેઓને બાહેર કાઢવા આ બાથો અપાય છે.

(૨) ઘણાઓ ખુલ્લી હવામાં તનદરોસ્ત કસરતો કરવાને બદલે આ સહેલા બાથનાં ઉપાયો લે છે, તેઓની ખોટી અને બેદરકાર આદતોથી શરીરમાં જે નાલાયક પદાર્થો (ઝેરો) એકઠા થયાં હોય છે, તેઓને પરસેવા વાટે દુર કરવાં આ ગરમ બાથ તેઓ લે છે.

આ ટર્કીશ બાથ લેતાં અવગુણ શા માટે થાય છે.

આ ગરમ બાથમાં જે કાંઇ ન ઇચ્છવા લાયક તત્વ છે, તે ત્યાં (હમાંમખાનામાં) રહેલી ગરમ અને ખરાબ હવા છે. કારણ કે તે ઓરડાઓ તદન બંધબસ્ત, અને હવાની કાંઇપણ આવજાવ ન હોય એવા રાખેલા હોય છે. આ કારણને લીધે, ત્યાં મળતો ગરમ બાથનો ફાયદો ઉલટાઇ જાય છે, અને ત્યાં જઇ આવેલાને વારમ વાર સરદી અને એવાં બીજાં દરદો લાગુ પડે છે. જો ત્યાં હવાની ઘટતા આવ જાવ રાખવામાં આવે, એટલે કે જયારે એ ઓરડાઓ વપરાતા ન હોય તે વેળા બારીબારણાં ઉઘાડા કરી, તે ઓરડાને હવાથી નિયમીત સ્વચ્છ રાખવામાં આવે તો—આ બાથોની, ઘણી ફરીયાદો માટે લેવાની ભારે ભલામણ થઇ શકે. ત્યાં જનારાએ હમેશાં પોતા માટે નવું બ્રશ વાપરવા કહેવું જોઇએ; કારણ કે ત્યાં હરેક જાતનાં દરદવાળા માણસો આવી જાય છે.

Vapor-Bath—વરાળના બાફનો બાથ.

આ માટે ઘરમાંજ તેવી ગોઠવણો થઇ શકે છે. તે માટે એક એવી કેબીનેટ હોય કે જે ગમે ત્યાં લઇ જઇ શકાય. તેવી કેબીનેટ યાને કબાટમાં દરદી બેસે છે. તેની ખુરસી હેઠળ ગેસ અથવા સ્પીરીટનો ચુલો રખાય છે, જેની ઉપર ગરમ પાણીનું વાસણ મુકાય છે; તે વાસણ એટલું મોટું હોવું જોઇએ કે તે માહેલું પાણી સારી રીતે ગરમ થઇ, તે માહેલી બાફ પુરતા જથ્થામાં નીકળી દરદીની આસપાસ ફરી વળે. જ્યાં પરસેવો લાવવાની જરૂર હોય છે ત્યાં આ વરાળનો બાફ બહુ કીંમતી થઇ પડે છે. (એ માટે ગરમ "કેબીનેટ-બાથ"નું ચીત્ર જુવો.)

Warm Cleansing Bath.—સાદો ગરમ (સફાઇ લાવવાનો) બાથ.

લાંબા કાળથી ચાલતો આવેલો રીવાજ સાબુ સાથે લેવાનો ગરમ સ્નાન, એને ઠંડા પાણીનાં જે જુદા જુદાં સ્નાનો છે તેના સાથે લાગતું વળગતું નથી. આ ગરમ બાથ એ કાંઇ 'ટોનીક' નથી. પણ માત્ર સફાઇ–સુઘડાઇનું સાધન છે, અને તેથી કરી ચામડીની ચપળના જળવાય છે.

ઠંડાં પાણીથી માત્ર થોડીકજ સફાઇ આવે છે. ઠંડા બાથો એ માટે હોતાજ નથી. ચામડી ઉપર ભારે મેલ થયો હોય તો ઠંડા પાણીથી તે થોડોક નીકળે ખરો, પણ જ્યાં ઘણો મેલ, ચીકાસ અથવા બારીક ધુળનો મેલ બાઝેલો હોય, કે જેઓથી છીદ્રો બંધ થઇ ચામડીનું કાર્ય થઇ શકતું નથી, ત્યાં ઠંડા પાણીની અસર જરાએ થતી નથી. તે માટે તો ગરમ પાણી અને સાબુની અવશ્ય ગરજ હોય છે. (એ માટે સાબુ અને તેનાં ઉપયોગો એ પ્રકરણ વાંચો.)

એ માટે ઘણા ગરમ પાણીની કાંઇ ગરજ હોતી નથી; પણ સાધારણ ઉષ્ણ પાણી કે જેની ગરમી શરીરની ગરમી કરતાં સહેજ વધુ હોય, તેટલું ગરમ પાણી વાપરવું. સાધારણ નિયમ તરીકે, ગરમ પાણીના બાથમાં દશ મીનીટથી વધુ રહેવું નહી, પણ ઝડપથી અંગને સફાઇ કરી, તુરતજ ઠંડા પાણીએ તાત્કાળિક નાહી ઉઠવું. જ્યાં નળની ઝારી હોય તો તે ઉઘાડી દશથી પંદર સેકંડમાંજ ઓટી લેવું.

ગરમ પાણીએ કેટલી વાર નાહવું, એ દરેક જણના પોતા ઉપર રહેલું હોય છે, તો જોકે એક સાધારણ નિયમ તરીકે, અઠવાડીયામાં બે વારજ

ગરમ પાણીએ નહાવું ઠીક છે. બાકીના દર દીવસે તો ઠંડા બાથજ ઠીક છે. બની શકે તો રાત્રે બીછાને જવા આગમજ ગરમ પાણીએ નાહવું બેહતર છે. કેટલાક દાખલાઓમાં માત્ર એકજ વાર અઠવાડીયામાં નાહવું ઠીક થઇ પડે. અલબતાં જે ભાગો ઉપર ઘણો પરસેવો પડતો હોય અને જે ભાગોને હવા ઘણીજ ઓછી લાગતી હોય જેવા કે બગળ, પગો, વગેરે, તેમને હરરોજ ધોવા જોઇએ.

કેટલીક વાર કોઇકો કહે છે, કે હમે બાથ લેતા નથી, કારણ કે ચામડી કુદરતી રીતે પોતાનું કાર્ય કરે છે અને તેથી બાથ લઇ તેનાં કાર્યની વચ્ચે આવવું નહી. અલબતાં જો શરીર ઉઘાડું રહેતું હોય યાને જેમ હાથ, મોહોડું હમેશાં ખુલ્લું રહે છે, તેમજ બીજા ભાગો પણ હવા-તડકાની સામે હમેશા ખુલ્લા રહેતા હોય, તો પછી નાહવાની જરૂર રહે નહી, પણ આજનાં જમાનામાં તો શરીર ઉપર ઘણાં ઘણાં લુંગડાં ઘાલી શરીરને ઢાંકી રાખવાનો રેવાજ છે, ત્યાં નહાવા વીના મેલ નીકળી શકેજ નહી. અને તેથી સુઘડાઇ માટે નાહવાની જરૂરજ હોય છે. પણ તે બાથ એવો લેવો જોઇએ કે તેથી ચામડીનાં કુદરતી અને પોતાની મેળે સફાઇ સુઘડાઇ લાવવાનાં કાર્યમાં હરકત કર્તા ન થઇ પડે પણ તેને મદદ કર્તા થવું જોઇએ.

Wet Hand Rubbing— ભીંજાયલા હાથે ચોળવું.

આ બાથ ન્હાના બાળકો, તેમજ નબળા થઇ ગયલા અને બીછાને પડેલા દરદીઓ માટે હોય છે. ધારો કે એક દરદીને, ભીજાંયલા હાથે ચોળવાનું છે. તે દરદી ચત્તો (બરડા ઉપર) લાંબો થઇ કોચ ઉપર સુવે છે ખીદમતગાર પોતાનાં હાથોને પાણીમાં બોળી, પછી દરદીનાં કપાળે એક હાથે લગાડે છે, ને બીજા હાથે કપાળને પકડે છે. તે પેહલાં કપાળનાં મધ્ય ભાગથી શરૂ કરી લમણાં અથવા કાનપટી તરફ ઘસતો ગાળ ઉપર ઉતરી હડપચી તરફ આવે છે, અને એવી રીતે ૬ થી ૮ વાર ઘસે છે.

જે સ્ત્રીઓ પોતાના વાળ ભીજાવવા ન માગતા હોય તેઓએ, ગમે તો માથા ઉપર તુવાલ વિંટાળી વાળોને ઢાંકવા, પણ મરદોએ માંથાને પણ ભીજાયલાં આંગલાંઓ ખુબ ચોળાવા દેવું. તે પછી છાતીનાં ઉપલા ભાગને મજબુત રીતે ઘસવું, અને ત્યાર કેડે પેટની બન્ને બાજુઓ ઉપર પેટને ચોળતા વેળા એક હાથને બીજા તરફ લઇ જવો, અને જોશથી ઘસડવું તે પછી તુરત બીજા

હાથે પણ ચોળવાનું શરૂ કરવું. એવી રીતે ઉપર અને નીચે—ત્રણથી છ વાર ચોળવું—તે પછી ગોળાકારમાં, જ્યાં કોલન અથવા મોટું આંટરડું રહેલું છે, તે જગ્યા ઉપર ઘસડવું.

એક ભાગને ચોળી તુરતજ લુછી સુકો કરી, તે પછી બીજા ભાગ ઉપર જવું. એવી રીતે ચોળવું કે ચામડી લાલ થઇ જાય. પછી હાથોને લઇ ચોલવા. તે માટે ખભાંથી શરૂ કરવું. હાથો ચોળાઇ રહયા કેડે તુવાલથી ઘસી લુછી નાંખવા. એ કરતી વેળા ખીદમતગારે વારમવાર પોતાના હાથો ભીજવીને પછી ચોળતાં જવું. તે પછી પગો લેવા. પહેલાં જાંગ ઉપરથી શરૂ કરી નીચલા ભાગ ઉપર જવું. છેવટે, તળ્યાં ઉપર આવી તેને ચોળીને, તે ઉપર ત્રણ ચાર મજબુત છાપટો મારવી. તે પછી બરૂડાને હાથમાં લઇ ત્યાં પણ એજ રીતે કાર્ય કરવું. દરેક કાર્ય ઝડપથી કરી નાખવું. ચોળવું, લુછવું, ઢાંકવું, વગેરે એક પછી એક ઝડપથી થવું જોઇએ.

Mud-Baths—માટીનું સ્નાન.

આ મડ-બાથ, યાને માટીનાં બાથ, એટલે કે શરીરને માટીનું પદ કરવું. એ રીત હાલે યુરોપના ઘણાક 'નેચર કયોર'ના હિમાયતીઓ કામે લગાડે છે. આ માટીથી શરીર માહેલા ઘણાક વિજાતીય પદાર્થો અથવા ઝેરો બાહેર નીકળી જાય છે, અને દરદો સાજાં થાય છે.

આ માટે સોજી ભીની માટી જયાં મળી શકે ત્યાં, સાધારણ કાદવ અથવા ભીની માટીને બદલે વપડાય છે. સુકી માટી પણ કેટલાકો વાપડે છે. તે એમ કે માટીમાં માથું બાહેર રાખી આખું શરીર લગભગ દાટી મુકાય છે. પણ ભીની માટી જેટલી તે ગુણકારક હોતી નથી. માટી જો સૂર્યના તાપથી ગરમ થએલી હોય છે તો તેથી શરીરને ગરમી લાવી પરસેવો છુટે છે. સુકી માટી જો વપડાય તો થોડી પણ ગરમ હોવી જોઇએ.

હવે આ માટી, કઇ જગ્યા પરની વાપડવી તે માટે વિશેષ ધ્યાન રાખવાનું છે. ચોખ્ખી જગ્યા ને માટી ન હોય તો કાંઇ તેવો ચેપી રોગ લાગવાનો ભય રહે છે. **જ્યાં ચામડી ફાટી હોય ત્યાં આ મડ-બાથ લેવો સલાકારક નથી.** પણ જ્યાં કાંઇક સોજો આવ્યો હોય, જેવા કે રૂમેતીઝમ (સંધીવા) અથવા માર લાગ્યો હોય, ત્યાં ભીની માટીના ચોપડવાથી ઘણો આરામ થાય છે. છતાં ગરમ પાણીના સેકે પણ સારો ફાયદો થાય છે, અને તે વધુ સલાહકારક ઉપાય છે.

The Wet Sheet Pack.

ભીણી ચાદરનાં સેક.

આ બાથની રીત એ છે કે, શરીરને ભીણી સુતરાઉ ચાદર લપેટી તે ઉપર બીજું ગરમ કપડું વીટાળવું, કે જેથી હવા ઉડી ન જાય, અને નીચેની ભીણી ચાદર જલદી સુકાઇ ન જાય. આ માટે જોઇતી ચીજો નીચે પ્રમાણે છે.

એક મેાટેા ડબલ બ્લાનકેટ, એક સીંગલ બ્લાનકેટ, બે મેાટી ચાદરેા—જેમાની એક બની શકે તેા લીન્નની લેવી, ને બીજી કેાટનની સફેદ ચાદર—એક મેાટેા તેાવેલ યાને ડીલપુછનું, અને બે થી ત્રણ ગાલન જેટલું પાણી, જેની ગરમી ૬૦ થી ૭૦ ડીગરી હેાય એટલું ઠંડુ પાણી. (૧) પહેલા એક મેાટી ચાદર લઈને તેની લંબાઇએ ડબલ કરી બીછાના ઉપર મુકવી, પણ તેનેા ઉપલેા છેડેા દરદીનાં માથાં તળે, જે પાટલેા ઓસીકેા અથવા તકીયેા હેાય તેનેા નીચેનેા થેાડેાક ભાગ ઢંકાય, એટલી લાંબી ચાદર હેાવી જોઇએ.

(૨) પેલા ડબલ બલાનકેટને કેાચ ઉપર એવી રીતે મુકવેા, કે તેની એક બાજુ દરદી ઉપર પ્રયેાગ કરનાર માણુસ હેાય તેની સામી બાજુએ બે ફીટ જેટલેા ભાગ નીચે લટકતેા રહેવેા જોઇએ.

(૩) બીજી (લીન્નની) ચાદરને પાણીમાં બેાળીને બે માણુસેાએ તેને નીચવી કાઢી સુકી કરવી (તે માટે બે માણસેા સમાસામી ઉભા રહી ચાદરનેા એકેક છેડેા પકડીને નીંચવવાની થઇ શકે છે). આ ભીણી ચાદરને પેલા બ્લાનકેટ ઉપર એવી રીતે પાથરવી કે બલાન્કેતનેા છેડેા પેલી ચાદરથી એક યા બે ઇંચ બાહેર રહે.

(૪) તે પછી દરદીએ પેલી ભીની ચાદર ઉંપર સુંવું, કે તે એવી રીતે કે, ચાદરનેા ઉપલા યાને માથાં આગળનેા ભાગ, દરદીનાં ખભાથી આશરે ત્રણેક ઇંચ જેટલેા બાહેર રહે, તે વેળા દરદીનાં બેઉ હાથેા માથાં ઉપર ઉંચે કરવા. જુઓ ચીત્ર.

(૫) તે પછી પેલેા ખીદમતગાર અથવા ડાકતર એક બાજુથી ચાદરને હાથમાં લઇ હાથની નીચેથી લપેટી ત્યાં ટાંચણી યા સેફતી પીને ટાઇટ કરી લેવું. તે પછી એક પગને લપેટી ત્યાં પણ પીન લગાડે, બીજો પગ ખુલ્લેાજ રહે



આ ચીત્ર છે તે પેક પગ પર કેમ લપેટાય છે તેનો છે.

તે પછી ચાદરનો દુરનો ભાગ શરીરનાં બીજા ખુલ્લા ભાગ ઉપર લાવે, અને તેજ વેળા દરદી પોતાના હાથો હેઠળ લાવી પોતાની બાજુમાં મુકે તે પછી એકેક ખભાં ઉપર ચાદર લપેટતા જવું તે એવી રીતે કે દરદીને કાંઈ અગવડ ન આવે કે જેથી તેના લોહીનાં વાસણો દબાઇ જાય.

(૬) તે પછી નીચેના બ્લાનકેટનો એક છેડો લેઇ પેલી ચાદરની ઉપર પહેલાં પગો ઉપર વીટાલતાં જઇ ખભા સુધી સંભાળથી લાવવો, કે જેથી બીજા ખભા સુધી આવી ત્યાં બરાબર બંધાય.

ટુંકમાં કહીએ તો, પેહલાં ભીની ચાદરમાં દરદીને લપેટી લેઇ તેની ઉપર પેલો ગરમ બ્લાન્કેટ વીંટાળી જાણે કે એક પુતળાંને બાંધી મુકયું હોય તેવી રીતે કરવું, કે જેથી હવા અંદર જઇ ન શકે.

જયાં વધુ ગરમીની જરૂર હોય ત્યાં બીજો એક વધુ બ્લાનકેટ દરદીને ઓઢાડવો, પણ તેને ખભાં તેમજ પગ આગળથી "પીન" કરી સંકડીને રહે તેમ કરવું. જો ચાદર ટાઇટ લપેટાય નહી તો ઠંડી લાગવાનો સંભવ રહે છે માટે શરૂઆતની જે ચાદર લપેટાય તે શરીરની ચામડીને તદન સપાટ થઇ લાગી જાય એવી રીતે તાઇટ લપેટવી કારણ કે આ સંજોગોમાં ગરમી ઉડી જાય છે; જયારે આ પેક આપવાની મતલબ એજ કે, દરદીનાં અંગમાં સારી જેવી ગરમી તેમજ મજબુત પાછી વળતી અસર આવે. તેથી આ ઘણું અગત્યનું છે કે ચાદર ઘણી સંભાળથી લપેટવી કે જેથી કોઇબી જગ્યા એવી

ખાલી ન રહે કે જેમાંથી દરદીને ઠંડક લાગેજ અને તેમ જો દરદીને ઠંડક લાગે, તો આ બાથ આપવો બંધ કરવો. અથવા તો વધુ સંભાળ લઇ ફરીને આ ક્રીયા કરવી.



જ્યાં એક દરદી ઘણોજ નાતવાન હોય યા ઘણો નર્વસ હોય ત્યાં તેનો એક હાથ યા બન્ને હાથો પેકની બાહેરજ રાખવા ઠીક છે, પણ તેમને ગરમ કપડાં યા બ્લાનકેટથી સારીપેઠે વીટાળી બંધ રાખવા, કે જેથી દરદીને ઠંડક લાગે નહીં.

આ ચીત્ર પેક કમ્પલીટ થયા તે દેખાડે છે.

આ બાથ જો બરાબર રીતે અપાય, તો તેથી લોહીમાં રહેલા ઝેરી તત્વો ઘણાં ઝડપથી બાહેર નીકળી જાય છે, તેમજ દરદીની શકિત વધવા માંડે છે.

ન્યુમોન્યાં જેવાં દરદમાં, ઘણાક કેસોમાં, જ્યાં આ પેક અપાયો છે ત્યાં એ પેકનો ગુણ માલમ પડયો છે, એ માટે (બીજા ભાગમાં) **ન્યુમોન્યાં** વિષે ખાસ પ્રકરણ છે તે વાચી પછી આ પેક માટે ફરી વાંચી તે મુજબ કરશો.

પેકમાં મુકયા પછી દરદીને ગરમી ન આવતી હોય એવું લાગે તો બહારનો જે બ્લાનકેટ ઓઢાડેલો હોય તેના ઉપરથી, ખીદમતગારે શરીરને ખુબ ઘસવું, અથવા તો ગરમ પાણીની કોથળી યા બાટલી યા ઇંટ કે પથ્થર જે મળી શકે તે ગરમ કરી પગનાં તલીયામાં, તેમજ શરીરની બન્ને બાજુમાં તેમજ પેટ ઉપર પણ મુકવા. યાને ગરમ સેક કરવા.

દરદી પેકમાં બંધાય તેની આગમજ તેનું માથું, મહોડું અને ગરદન, આ ત્રણે હંમેશાં ઠંડાજ હોવા જોઇએ, અને જ્યાં સુધી પેલો પેક ચાલુ રહે ત્યાં સુધી એક રૂમાલ યા નાપકીનને ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી અને નીચવી કાઢી, થોડી થોડી મીનીટે મ્હોડા તેમજ માથાં ઉપર ચાલુ મુકયા જવું.

આ વૅટ પૅક કેટલો વાર રાખવો. તે, જે પરીણામ લાવવા માંગતા હો, તેની ઉપર આધાર રાખે છે.

જ્યાં તોનીક અસર જોઇતી હોય, ત્યાં દરદીને ગરમીની લાગણી સગવડ ભરી થઇ લાગે ત્યા સુધી ચાલુ રાખવી, કે જે દેખાડે છે તેને પાછી (જોઇતી) વલતી અસર થઈ છે. આ વીશ મીનીટથી ઓછા ટાઇમમાં થવું ન જોઇએ.

તોનીક અસર.

જ્યાં સ્ટીમ્યુલેતીંગ અથવા ઘણી ગરમીની અસર જોઇતી હોય ત્યાં આ પેક જ્યાં સુધી પરસેવો આવવા લાગે નહીં ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો. અને એ માટે એક તથા બે કલાક પણ લાગે તો તેની કાંઇ ચિંતા નહીં, સીવાય કે દરદી જો તદન થાકી ગયેલો દીસે તોજ કાઢી નાંખવો. ગમે તો વધુ બે ત્રણ ચાર બ્લાનકેટ ઓઢાડવા.

સ્ટીમ્યુલેટીંગ અસર.

આ વેટ (ભીનાં) પેકના ચાર તબકકા છે એવું કહેવાઇ શકાય, તેમનો આધાર દરદીની સામાન્ય હાલત તેમજ કેટલી વાર સુધી પેક રખાય તે ઉપર રાખે છે.

(૧) ઠંડુ કરવાનું કાર્ય (cooling) ઠંડા પેકથી શરીરની ગરમી (તાવ) ઓછી થાય છે.

નોટ :—દરદીને જ્યારે પેહલાં પેકમાં વીટાળવામાં આવે છે ત્યારે ઘણાખરાંને નર્વસ ફીલીંગ યાને ધાસ્તી જેવું લાગે છે તે કાંઇ અસાધારણ નથી, પણ જેવા પેકમાં વીંટલાયો કે પછી તુરતજ ગરમી આવી સગવડ ભર્યું લાગે છે, અને ત્યાર કેડે ઉંઘ પણ આવી જાય છે.

(૨) (Neutral) યાને ઘણો ગરમ પણ નહી, તેમજ ઠંડો પણ નહી, એટલે કે શરીરની ગરમી જેટલોજ ગરમ સેક તે ન્યુત્રલ.

(૩) જેવી ગરમી એકઠી થાય છે તેવીજ શરીરમાં ગરમી વધવા પામે છે.

(૪) Sweating યાને પરસેવો.

આ વેટ સીટ પૅક કયારે, કેમ આપવો?

આ ઠંડા પેક, જો દરદીને સહુવારનાં જાગ્યા કે યાને જ્યારે રાતની એકઠી થયેલી ગરમી તેના શરીરમાં રહેલી હોય છે, ત્યારે તુરતજ આપવી ઠીક છે.

(૧) તેમ જો ન અપાય તેા ત્યાર કેડ પેક આપવા આગમજ, તેને થેાડીક મજબુત કસરતેા કરાવવી જોઇએ, અથવા પહેલા ગરમ બાથ આપી આ પેક માટે તૈયાર કરવેા જોઇએ છે.

(૨) નીયમ તરીકે જયારેબી તેને ઠંડી જેવું લાગતું હેાય ત્યારે આ ઠંડેા પેક કદી પણુ આપવેા નહી.

(૩) જો માત્ર ટેાનીક અસર જોઇતી હેાય, તેા દરદીને તે પેકમાં સાતથી દશ મીનીટ સુધીજ રાખી તુરતજ બાહેર કાઢવેા. તે પછી જો તેના અંગને ખુબ જોરથી મસળવામાં, યા ચેાળવામાં આવે અથવા તેવી ઝડપી કસરતેા અપાય તેા આ ઠંડેા પેક ઘણી સારી અસર કરે છે.

(૪) તાવ જેવા દાખલામાં, જયાં ગરમી એાછી કરવાની હેાય ત્યાં, કેટલાક દાખલામાં, દર દશ મીનીટે ઠંડેા પેક બદલવેા જોઇએ. અથવા તેા પાછી રીએકશન શરૂ થાય તેની આગળ જ્યાં સુધી ન્યુત્રલ અસર, યાને ગરમી બધી એાસરી જાય ત્યાં સુધી પેક થયા કરે તેા તે ન્યુત્રલ બાથના જેવીજ અસરં કરે છે યાને દરદીને આરામ થઇ ઉંઘ લાવે છે.

(૫) તે પછીના તબકકે જયારે શરીરમાં પરસેવેા આવી છીદ્રો માંહેથી પર સેવાના આકારમાં ઝેરેા (Toxins) બાહેર નીકળવા માંડે છે તે બહુજ કીમતી મદદ કરે છે. તેની ફાયદાકારક અસરેાને મદદ કરવા યાને પરસેવેા વધુ નીકળે તે માટે દરદીને ઘણું સરખું ગરમાગરમ પાણી અથવા ગરમ લેમેાનેડ પાયા કરવેા.

આ જાતના પેકેા, તાવ ઉપરાત–ગેાવરૂ, ન્યુમેાન્યા, વગરે માટે બહુ ફાયદાકારક અને કીંમતી થઇ પડે છે. દરદીનાં આંગપરની છેક હેઠળની ચાદર કાઢવા વિના ઠંડી અસર ઉપજાવવા માટે આ પેકની સારી અસરેા થવા માટે બે રસ્તા છે. યા તેા છાતીની ઉપરના ભાગ ઉપર ઠંડુ પાણી છાંટવું અથવા તેા આઇસ (બરફ) નાં ટુકડાને લઈ તે ચાદર ઉપર ફેરવવેા તે પછી ઉપરનેા (ગરમી આપવામાં) બ્લાનકેટ આગળ કહ્યું છે તેમ વીટાળવેા.

જયાં માત્ર પરસેવેાજ લાવવાનેા હેતુ હેાય, ત્યાં વધુ બ્લાનકેટ એાઢાડવા તેમજ ગરમ પાણીની બાટલીએા આપવી.

The Wet Sheet Rub.

ઠંડી ચાદર પર ઘસવું.

આ એક સઉથી પુરાણો તેમજ સારી પેઠે જણાયલો હાઇડ્રો-થિરેપીનો ઇલાજ છે અને ઘણું લાંબા કાળથી સારી અસર ઉપજાવનાર તરીકે વપરાય છે, એમાં પાણી કેટલું ગરમ થંડુ લેવું તે દરદીની હાલત અથવા ગરજ પ્રમાણે નકી કરવું, પણ એની રીત ચીત્રમાં દેખાડવા મુજબજ છે.

એક ગરમ પાણીનાં (૧૦૪ થી ૧૧૦ ડીગ્રી સુધીનાં ગરમ) ફુટ બાથમાં પગો રાખી ઉભા રહી, જે જાતનું પાણી જોઇએ તે પાણીમાં ચાદર બોળી કાઢી, નીચવી લઇ દરદીને ઝડપથી ગરદન આસપાસ વીટાળી લઇ, આખા શરીરને લપેટી નાખી તાંચણીથી બંધ કરી લેવી. તે પછી ખીદમતગાર પોતાના હાથો ઉઘાડા કરી તેમાંથી દરદીના શરીરને ઉપરથી તે છેક પગ સુધી ચોળે છે, તે માટે ચાદર મજબુત સપાટ વીટાળેલી હોવી જોઇએ, કે જેથી ઘસતાં ચાદર ઉપર નીચે જાય નહી. આ લપેટવાનું કામ ઝડપથી થવું જોઇએ. અને તેમ કરવા માટે કેટલીકવાર બે ખીદમતગારની મદદ લેવી જોઇએ છે-કે જેથી એક જણ શરીરને આગળથી ઘસે, જ્યારે બીજો પાછલા ભાગને ચોળતો જાય-જ્યાં સખત ઘસારો ખમવાને શરીર નબળું હોય ત્યારે માત્ર હાથની છાપતો મારયા જવું-દરેક ભાગ ઉપર એક પછી ચાલુ છાપતો મારતા જવું.

ઓરતો માટે ઠંડાએ નહાવાનું.

ઓરતો માટે ઠંડા બાથ ખાસ કરી ભલામણ કરી શકાય. જે ઓરતોને પોતાના શરીરનાં કાર્યમાં ખલલ થતી હોય, યાને અમુક ભાગો કાર્ય કરતા ન હોય તેઓને જે વેદના થાય છે, તેઓ જો ઠંડા બાથ લઈ તેની શકતીમંદ અસર મેળવતા હતે, તો કદી પણ આવી વેદનાનાં ભોગ થઇ પડતે નહીં. શરીરનાં અવયવોનાં કાર્ય સમાન રીતે ચાલુ રહે, તે માટે ઠંડા બાથ જેવું ફાયદાકારક ઇલાજ એકે નથી. કારણ કે તેથી જ્ઞાનતંતુઓ સચેત થાય છે, અને તેથી નર્વસ વીકનેસને મારી કાઢે છે, અને હીસતીરીયા જેવો રોગ કદી પણ આવી શકતો નથી.

જે ઓરતોને ઠંડા પાણીનો બાથ લેવાની આડત હોય છે, તેમને માસીક માંદગી કે જે ઘણાઓને હેરાન કરતી હોય છે, તે કદી પણ થતું નથી.

મોટે ભાગે નહાવાની બાબદમાં તે જે જે ચીજો મરદને લાગુ પડે છે, તે ઓરતોને પણ એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ઠંડા પાણીનાં ફાયદા બન્ને એક સરખા ફાયદાકારક થાય છે. પરંતુ વળી ઓરતોના બાળમાં અતીશય ઠંડા પાણીથી દુર રહેવામાં સારૂં છે.

કબજીયાત.

હવે આ શરીરને હાઇડ્રો-થિરેપીનાં ઇલાજો કરવાના છે તેની આગમજ સઉથી પહેલા જે બાબદ ઉપર વિશેષ ધ્યાન આપવાનું છે તે શરીરની અંદર રહેલી અસ્વચ્છતા અથવા આંતરડામાં થયેલી કબજીયાતથી–મેળ રેહવા પામે છે તે માટે ચેતાવ્યાથી–આ પાણીના ઈલાજો દરદને મટાડવાને વધુ કાર્યસાધક થઇ પડશે.

દરદી માણસની મુખ્ય ફરીયાદ અથવા જો દરદ વેળા ચાલુ નહી પણ હોય, છતાં શરૂઆતમાં તો તેને કબજીયાત અથવા ઝાડો નીયમસર નહિ આવવાની ફરીયાદ, સો માણસમાંથી નવાનું કેસમાં જરૂર હશેજ. માટે તેના ઉપાય શરૂઆત-માંજ લેવાવા ઘટે છે, કારણ કે આ બધો મુળ કચરો જે આંતરડામાં રહેવા પામે છે તે બાહેર ન નીકળવાથીજ માણસને હરેક પ્રકારની બીજી વ્યાધીઓ થાય છે. તેથી એ આંતરડાનો કચરો તે શું, તે કેમ કઢાય, તેની સહેલમાં સહેલ છતાં ઉત્તમ પ્રકારનો, જે પાણીનો ઇલાજ યાને અંતર–સ્નાન છે તે વીષે કાંઇક ખુલાશાવાર સમજાવેલું વ્યર્થ જશે નહીં.

એક મોટી ભુલ. તમને દરરોજ એક ઝાડો થતો હોય તેથી એમ ન સમજવું, કે તમારી મોટી ઇનટેસ્ટાઇનમાં કબજીયાત નથી, યાને તેની અંદર ચીટકી રહેલી કાંઇક વસ્તુઓ તો રહેલી હશેજ સારી તનદરેસ્તી ભોગવવા માટે, **માણસને દરરોજ બેથી ત્રણ અથવા ઓછામાં ઓછા** બે વાર ઝાડો સારી રીતે થવોજ જોઇએ.

કબજીયાત છે, તે પારખવાની નીશાણીઓ.

જયારે તમને (૧)—સુસ્તીની લાગણી જેવું, (૨)—તાવ જેવું, (૩)—ખરાબ શ્વાસ, (૪)—જીભ ઉપર ઠરો, (૫)—ઘેરાયલો ફીકો ચહેરો, (૬)—હાંફણ, ઠાંસો, કે કુલ્લા, (૭)—ખીલ વીગેરે, જેવું માલમ પડે ત્યારે જાણવું કે આ કુદરતી ચેતવણી છે, કે અંદરની વેવસ્થા કાંઇ બરાબર નથી, અને તેથી તે ઉપર તમારે તુરત ધ્યાન આપવું જોઇએ.

આ માત્ર બાહેરની નીશાણીઓ છે, કે જેમનાં તરફ તમો બેદરકારી બતાવો અને, આ ઇનટેસ્ટાઇનને સાફ સ્વચ્છ કરવા માટે જો ઇલાજ ન લીધો તો, તમને અવશ્ય, તાવ, રૂમેટીઝમ લીવરની ફરીયાદ, હાર્ટ યા કીડની ત્રબલ વગેરે, ભયંકર ફરીયાદ ઉભી થવાની.

દરદ થવાનું મુખ્ય કારણ ?

જે કચરો કુદરતે નાલાયક કીધો અને જેનો શરીરને પાછો કશો ઉપયોગ નથી, તે કચરા (ઝેરો) ને જ્યારે તમારાં આંતરડાં બાહેર કાઢવાને કાર્ય કરી શકતાં નથી, ટુંકમાં તમને કબજીયાત થઇ, તો પછી ત્યાં ધિમે ધિમે વધુ ઝેરો પેદા થવા માંડે છે, કે જે લોહીનાં સરકયુલેશનમાં, દાખલ થઇ, ખુદ લોહીને નાલાયક (ઝેરી) કરી, અચુક ગંભીર દરદને જનમ આપે છે.

આ વાત જો તમારા ધ્યાનમાં ઉતરે, તો પછી તમો સહેલથી સમજી શકશો

૧—કે મેડીકલ ડાકટરો દરદ માટે જે કહે છે, કે તે બાહેરથી આવે છે તેમાં કાંઇ વજુદ નથી.

૨—પણ જે કાંઇ દુઃખ દરદ થાય છે, તે માટે આ "કોલન" યાને આંતરડું, જે માણસાઇ ગટર છે, તેજ જવાબદાર છે, જે માટે નીચલી સાહદત રજુ કરીશ.

આખી દુનીયામાં સઉથી વધુ પ્રખ્યાત થયેલા પ્રોફેસર મેચનીકોફ કહે છે કે,

"કોલન" એ ભયંકર કીડાઓ (જર્મો) ને પેદા કરવાની જગ્યા છે.

પ્રો૦ મેચનીકોફ, કે જેના કરતાં વધુ કુશળ બાયાલોજીસ્ટ અને ફીઝયાલોજીસ્ટ દુનીયામાં બીજો કોઇ નથી થયો એવું કહેવાય છે, તેણે લાંબા વખતથી પુરવાર કર્યું છે કે તનદરોસ્તી માટે આ "કોલન" મોટું ભય સમાન છે **એટલુંજ નહી પણ જીંદગીને પણ જોખમ સમાન છે.**

કેટલાક વરસો આગમજ જ્યારે પ્રો. મેચનીકોફ કોલેરા વીષે અભ્યાસ કરતો હતો, ત્યારે તેને માલમ પડયું કે એક સાધારણ તંદરોસ્ત દેખાતા માણસનાં આંતરડામાં અસંખ્ય જાતના "બેકટ્રીયા" (જીવજંતુઓ) હમેશાં રહેતા હોય છે, કે જે માંહેલી કેટલીક જાત ઘણી ભયંકર હોય છે, તે કે જે ખાસ કરીને કોલન યાને મોટાં આંતરડાં કે જ્યાં આ નુકશાનકારક જીવજંતુઓ ઘણાંજ ભેગાં થતાં હોય છે. તેણે પોતાની મકકમ માન્યતા જાહેર કરી કહયું છે કે—

૧—"આ ઇનટેસ્ટાઇનલ" "બેકટ્રીયા" જે ઝેરો પેદા કરે છે તેઓજ મનુષ્ય જાતને થતાં સઘળાં દરદોનું મુળ કારણ છે.

૨—તેમજ જવાન વયે (યાને ટુંક ઉમરમાં) બુઢાપો લાવવાનું મુખ્ય કારણ છે.

પ્રો. મેચનીકોફ શું કહે છે
કે જનાવરોની પાચણક્રિયા હમેશ પવિત્ર હોય છે
ફકત માણસોનીજ ગટર ગંધાયલી બેહદ રહે છે।

હવે આતો પુરવાર થયેલી બીના છે કે સઘળાં પ્રાણીઓ, માણસ તથા જનાવરો જ્યારે જનમે છે ત્યારે તેમનાં પાચન ક્રીયાંના અવયવો તદન પવીત્ર અને સાજા હોય છે, તેમજ આ બેકત્રીયાથી નીરાળાં હોય છે, અને આ બાબદ માટે પ્રો૦ મેચનીકોફ કહે છે કે, મારૂં ખાત્રીપુર્વક મત છે કે જો આપણે આપણી બાળઅવસ્થાની કોરી સ્વચ્છ ઇનટેસ્ટાઇનને હમેશાં જાળવી રાખીએ, અને તેને આ ઝેરી બેકત્રીયાથી બચાવી રાખીએ, યાને તેઓને પેદા થવાનું કારણ ન આપીએ તો

જે દરદો આ જીવડાઓને લીધે થવા પામે છે તે બધાં દરદો થતાં આપણે અટકાવી શકીયે,

કે જે દરદોમાં ક્રોનીક "હાર્ટ–ડીસીસ," "આરટીયરો સ્લોરોસીસ," અને સઘળી જાતના "હેડ–એક" યાને માથાનાં દુખારાના દરદો આવી જાય છે. એટલુંજ નહી, પણ આપણી જીંદગીને વધું લાંબી, વધુ સુખવાસી બનાવી શકીયે.

કારણ કે કવખતે બુઢાપો આવવાનું સઉથી મોટું કારણ જે આતરડામાં આ ઝેરો એકઠાં થવાનું, અને લોહીને ઝેરી બનાવવાનું છે, તે એકઠા થવાનું બંધ થાય–જે મતને સેંટ ફ્રાનસીસની પોસ્ટ ગ્રાડયુએટ હોસ્પીટલોનો વડો ડા૦ સામયુલ લોઇટ ટેકો આપે છે અને કહે છે કે

મેચનીકોફ કહે છે, તેમાં જરાયે શક નથી, કે માણસનું મોટું આતરડું, એ ઝેરી કીડાઓને પાળવાનું મુખ્ય મથક છે, કે જેઓ તનદુરસ્તીને જોખમ કરી જીંદગી ટુંકી કરે છે.

(એ ઝેરી જીવજંતુંઓ પેદા થવાનું કારણ તે કબજ્યાત છે જે માણસ પોતાનાં હાથેજ ઉપજાવે છે.)

કબજ્યાતને લીધે

શરીરમાં થતી બીજી ગંભીર હાલતો.

કબજ્યાતનું પરીણામ ઉપર કહ્યું છે તેમ દુઃખદરદો ઉપજાવે છે. તેથી જીવન શક્તિ તથા ખમવાની (Endurance) શક્તિ ઘટવા માંડી, તે સામે શરીરની બીજી બધી શકતીઓ પણ ઘટવા માંડે છે. ખાસકરી પાચનક્રીયા (એસીમેલેશન) સમાવેશ ક્રીયા, લોહી વહેવાની ક્રીયા, વગેરે કમી થાય છે અને આ સઘળું, મેડીકલ સાયન્સથી હવે કબુલ કરે છે, કે **આ કોલનમાં ભેગા થયેલા ઝેરોનું પરીણામ છે.**

ત્યારે, આ ઘટી ગયેલી જીવનશકિતને પાછું વધારવાનું, અને કવખતે મરણ થતું અટકાવવાનું, તેમજ ફરીને એકવાર જીંદગીની મોજ (ખરી તંદરોસ્તી) ભોગવવાનું, એ સઉ આપણાં પોતાના હાથમાંજ રહેલું છે.

અને તે આ **ઈનટરનલ બાથના** ઉપાય છે કે જેથી આ ઝેરો કોલનમાંથી નીકળી જઈ તમારી ગટર સાફ થાય છે અને ત્યારકેડે લોહી પાછું પવીત્ર થવા માંડી તબીયત સુધરતી જશે.

દવાની ગોળીઓ કે ધીચારાથી થઈ શકતું નથી જે માટે હજારો માણસોને અનુભવ હશે એવા અકુદરતી, જુલાબો "પાઉડર–પોશન પીલ્સ" વાપરવા માટે ગોયા કુદરત તમને શીક્ષા કરે છે, કે જ્યારે તમો આટલા નબળા પડી જાઓ છો, કે તેની સામે ટકવાની તમારામાં શકતી રહેતી નથી, અને ત્યારે ડાકટર કહેશે કે હવે હમારી દવા તમો ઉપર કારગત થતી નથી, યાને ચાલી શકતી નથી—

કારણકે, ડાકટર કહેશે કે ત્યાં ગંભીર કોમ્પ્લીકેશન (Complication) થયું છે. અલબતાં ડાકટર કાંઈ એમતો નજ કબુલ કરશે, કે આ (ગુચવણ ભરેલી થઈ પડેલી) હાલત, આ બધી 'કેથારતીક' દવાઓની આદતને આભારી છે !

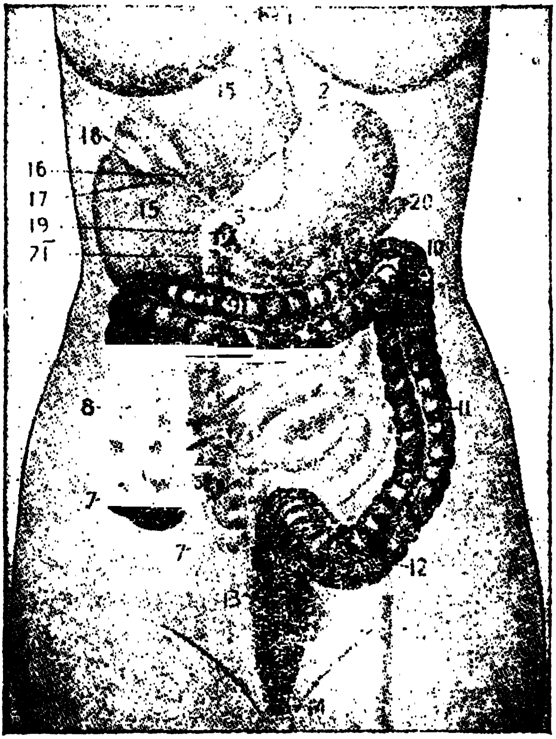
કદાચ, કેટલાક વાંચનારાઓ કહેશે, કે આ બાબદને મેં બહુજ ગંભીર રૂપ આપ્યું છે પણ તેમ કાંઇ ગભરાવા માટે આ લખ્યું નથી, પણ કબજીયાતની ફરીયાદ કેટલી હદસુધી ખરાબી કરે છે, તેનો કાંઇક ગંભીર ખ્યાલ તમને આવે એટલા માટેજ આ લંબાણુ વીગત આપી છે. જે કોઇ દરદી હોય, અને તમારી આસપાસ જુવો કે કેટલા દરદીઓ રહેલા છે, તે સઘળાને પુછવાથી આજ કારણુ માલુમ પડશે કે તેમને કબજીયાતજ હતી ને હાલે પણુ હશેજ, અને તેથી તેમને ગંભીર બીમારી યા ક્રોનીક ફરીયાદ રહેલી છે.

હવે તો સઉથી મોટા આગેવાન મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ પણુ કહે છે (જે વીષે શરૂઆતમાં મારી પહેલી પુસ્તક દવા લગરના ડાકટર "Medical Brief" જેવા જાણીતા પેપરનો રીપોર્ટ હું આપી ગયો છું) તેઓ કહે છે કે ૮૦ થી ૮૫ ટકા જેટલા દરદોનું મુળ આ મોટાં આંતરડામાંજ રહેલું છે.

અને જ્યારે ડાકટરો પાસે તેનો ઇલાજ તરીકે "કેથારતીક" જોલાબો અને છરી સીવાય બીજા કાંઇ ઉપાયો નથી, ત્યારે તો આ "ઈનટરનલ" બાથ તરફ દરેક માણુસે ધ્યાન દોરવવુંજ જોઇએ; કારણુ કે **શરીરની દરેક અકુદરતી હાલત અથવા બીજા બોલોમાં દરદને મટાડવાનો ખરો કુદરતી ઇલાજ તે આ "ઇનટરનલ" બાથ છે.**

પ્રો. મેચનીકોફ જેણે આંતરડાંની ખરાબી વીષે પુરવાર કર્યું છે તેણે તેના ઇલાજ તરીકે, આંતરડાંને કાપી કાઢવાનો ઉપાય સુચવ્યો છે, પણુ તે કરતાં જો આ ઇનટરનલ બાથ (પાણીથી ધોવાનો) નો ઇલાજ તે ફરમાવતે તો દુન્યાના લોકોની તેણે ખરી સેવા બજાવી હતે, પણુ આ દીલગીરી ભર્યું છે કે, બીજા તેવા સ્વતંત્ર વિચાર કરનારા, અને અનુભવથી પુરવાર કરનારાઓથી વેગળા જઇ તેણે માત્ર છરી (વાઢકાપનો) ઇલાજ બતાવ્યો છે. અને ત્યારેજ આજે, એપેનદાઇસીટી મલતાં કાઢવાવાલા ડાકટરો થયા છે? વલી એપીનદીસ થયલાંઓ કયાં નથી વાત!! લોકોને ડાકટરોએ બ્રહ્મ આપ્યો ને તેથી લોકો બ્રહ્માય તેમાં શી અચંબાની હોય?

માણસનાં શરીરનાં ભાગો,
છાતીથી તે પેડુ સુધીનો દેખાવ.



ના. ૧, ૨, ને ૧૫, ૧૬, ૧૭ છે—તે હોજરીનાં ભાગો દેખાડે છે.

ના. ૩, ૪, ૧૯, ૨૦, ૨૧—તે દુયોદેનેમ અને નાની હોજરી.

ના. ૭, ૮—તે આંતરડાનો ઉપર ચઢતો ભાગ.

ના. ૯, ૧૦—તે આડો પડેલો ભાગ.

ના. ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪—તે આંતરડાનો નીચે ઉતરતો ભાગ.

આ ત્રણે ભાગો ના. ૭ થી ફરી ૧૪.સુધી મલી આખુ આંતરડું (Intestine) થયું છે. જે ઘોડાની નાળનાં આકાર જેવું છે. એની અંદર જે ગુંચડું છે તે નાનુ આંતરડું છે.

જમણા હાથ પર ૭ નંબર સાથે "૮" જેવું છે તે—એપેનડીક્ષ છે, જેનેજ કપાવી કાઢવા ડાકટરો સમજાવે છે.

ઇનટરનલ-બાથ!

તે શું છે?

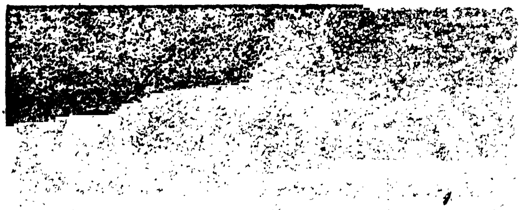
કુબ્જયાત મટાડવાનો ખરો રામબાણ ઇલાજ.

પાણીથી આંતરડાંને ધોવું તે ઇન્ટરનલ-બાથ કહેવાય છે. એ માટે બે ત્રણ જાતના ઓજારો વપરાય છે. (૧) સાંધારણુ પીચકારી, (૨) રબરની નળી સાથની પીચકારી, (૩) તબ-ડુશ, એવી જુદી જુદી રીતે તો વપરાય છે. તો જો કે એની ખરી રીત, યાને શરીરની કઇ હાલતમાં બરાબર સંપૂર્ણ રીતે આ કોઠો ધોવાઇ શકે, તે વીષે મેડીકલ ડાકટરો પણ ઘણું થોડું જાણુતા હોય છે અથવા જાણુતા હોય છતાં સમજાવતા નથી કે નથી તેનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણુ કરતાં અને તેનું કારણુ હું આગળ જણાવી ગયો છું.

હવે આ ત્રણુ રીત માંહેલી એક રીત પીચકારી યા ડુશ કેટલાંક લોકો અકરૂ બેસીને યા ઝાઝરૂમાં બેસીને લે છે, તે રીત ઘણીજ વખોડવા જોગ છે. કારણુ કે તેથી પાણીને નીચેથી ઉપર ચઢવાનું હોવાથી તેમાં ઘણો ફોર્સ જોઈએ છે. અને તેથી કાર્યસાધક કામ પણુ થતું નથી માટે એ રીતે પાણીને વાપરવું તદ્દન નાલાયક છે.

બીજી રીત, એક બાજુ ઉપર સુઇને લેવાની છે પણુ એ રીતે પાણી આખા કોઠામાં જઇ શકતું નથી માટે એ પણુ કાર્યસાધક ગણાય નહી.

ત્રીજી રીત, અને સઉથી વધુ સારી એનીમા-ડુશ લેવાની રીત તે ગુઠણુ-મંડીને ઉબરૂં સુઇને લેવાનો છે-અને આ રીતે તે સઉથી સરસ છે.



સાદી એનીમાએ કોઠો ધોવાની સઉથી વધુ સરસ રીત છે.

આ ત્રીજી રીતજ કાં વધુ સારી છે અને બીજી રીત કાં નહી તે સમજવાને આપણું મોટું આંતરડું, કે જેમાંથી આપણો કચરો સાફ કરવા માંગીયે છીએ તે આપણા શરીરમાં કેવી રીતે રહેલું છે તે જાણુવાની ઘણી જરૂર છે. એ મોટા આંતરડાં (કોલન) ની જગ્યા આપણા પેટનો મોટો ભાગ રોકી રહ્યું છે. જુવો એનું ચીત્ર—સામી બાજુ.

કોલન યાને માણસાઈ ગટર.

પેટની આસપાસ ગોળ ફરતી (ઘોડાના નાળના આકારમાં) જે કાળી નળી છે, (જુઓ પેજ ૭૧ માં ચીત્ર) તે કોલન અથવા મોટું આંતરડું એ (ચીત્ર પ્રમાણે) આંતરડું ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયલું છે. એક ભાગ જમણી પીઢું તરફથી ઉપર ગયલો છે. બીજો ભાગ ડાબી ગમથી ઉપર ગયો છે, જ્યારે ત્રીજો ભાગ સીધો, યાને બે લાકડી સામસામી ગોઠવી તેના ઉપર ત્રીજી લાકડી મુકી હોય તેમ આવેલો છે, એ ત્રણે ભાગો સાથે જોડાયલાજ હોય છે યાને એક નાળના આકારમાં આખી નળી છે. આ સીવાય આડો ભાગ અને ડાબી બાજુની જ્યાં મળે છે ત્યાં એક વાંક હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં (Sigmoid Flexure) કરી કહે છે.

એનીમાં લેવાની સાધારણ રીતો, તેમાં શું હરકતો થાય છે?

૧—હવે ધારો, કે એક દરદીને જમણી બાજુ તરફ સુવાડી "એનીમા" થી પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે તો તે ડાબી બાજુના આંતરડાંમાજ દાખલ થઈ શકે છે અને ગુરૂત્વાકર્ષણ (Force of Gravity) ને લીધે, પાણી આગળ નહીં વધતાં, આંતરડાંના બાકી રહેલા બે ભાગ તદન ધોવાયા વીના રહી જાય છે. કારણ કે પાણી તેમાં જઇ શકતું નથી.

૨—હવે જો દરદીને ડાબી તરફ સુવાડીને પાણી દાખલ કરીયે તો આ વખતે વાંકવાલો ભાગ (Sigmoid Flexture) સુધી પાણી જઇ શકશે. પણ ત્યાંથી પાણી આગળ વધી શકતું નથી, અને એ પ્રમાણે આંટરડાંનો મોટો ભાગ ધોવાયા વીના રહી જશે.

ત્યારે હવે માત્ર બેજ રીત રહી કે જે હાલતમાં આંટરડાંને લગભગ ધોઇ શકીએ. એક રીત આપણે આગળ ગુંઠણ મંડીયે ઉબરૂ પડીને એનીમાં વાપરવાની રીત કહી ગયા તે છે (જુઓ ચિત્ર) અને બીજી રીત, પીઠ ઉપર ચત્તા સુઇને આંટરડાં ધોવાની છે.

આ બીજી રીત ઘણી અડચણ ભરેલી છે અને તે માત્ર અશકત થયલા દરદી માણસોને માટેજ છે.

ગુંઠણમંડીએ ઉબરૂ પડીને આંતરડા ધોવાની રીતમાં, "ફોર્સ ઓફ ગ્રેવીટી" પાણીને આગળ વધવામાં ઘણી મદદ કરે છે, અને સપાટામાં ડાબી બાજુનાં આંતરડાંમાંથી થઇને "સીગમોઇદ ફ્લેકસર" માં એટલે વાંકવાળા ભાગમાં પાણી આવે છે, અને તે ભાગમાંથી ઉપલાં આંતરડાંમાં આવે છે પછી તરત ઉભા થઇ ગયા, કે જમણી બાજુના આંતરડાંમાં પાણી ઉતરી પડે છે, અને એ પ્રમાણે

આખું મોટું આંતરડું ધોવાઇને સાફ થઇ જાય છે. એ રીત એનીમાંથી બે ચાર કળશયા યા બાટલી ભરી પાણીને અંદર દાખલ કરી શકાય છે, તો કચરો બહાર નીકળીને આંટરડાઓ તદન સાફ થઇ જાય છે. આમ ઉંબરૂ સુંઇને લેવાથીજ વધુ પાણી અંદર જઇ શકે છે, બાકી બીજી રીતે માત્ર નામનું થોડું પાણી જઇ શકે છે.

આંતરડાંને ધોવાને માટે વાપરેલા પાણીમાં સાબુના ફીણનું, સોદા ખારનું કે મીઠાનું મીશ્રણ વગેરે કાંઇ પણ હોવું નહીં જોઇએ, તેમજ કોઇબી તેલ આંતરડાં ધોવામાં વાપરવું નહીં. **માત્ર ચોખ્ખું પાણીજ લેવું.**

ગુંઠણ મંડયે ઉંબરૂ પડીને આતરડાં ધોવાની રીત એક સીક માણસને સહેજ થાકવી નાંખે એવી છે તેથી 'દર્દી માણસ હોય, તેને ચત્તો સુવાડીને કુલાં નીચે ટબ રહે એવી હાલતમાં પગ રાખીને આંતરડાં ધોવાથી તેને કાંઇ જાણી હરકત માલમ પડશે નહી.

આ માટે દરદીનો નીચલો ભાગ (યાને કુલાં–પગો) માથા કરતાં એક થી દોઢ ફીટ ઉંચે રહે તેમ કરવું તે માટે સહેલી રીત એ છે કે દરદીનાં પલંગનેજ ઉંચકી રાખવો. આંતરડાં બરાબર ધોઇને સાફ થાય તેટલા માટે જેમ બને તેમ પાણી વધારે અંદર જવા દેવું જોઇએ.

આંતરડાંને પાણીથી (ઇનટરનલ) બાથ (ધોવા) માટે અનુભવીઓ શું કહે છે?

આ પાણીથી આંતરડાં ધોવાની, રીતને અમેરીકાના ફીઝીકલ કલચરના સ્થાપક અને દવા વગર દર્દને દુર કરવાના કુદરતી ઉપાયોનો શોધક, મી. બરનાર મેકફેડનનો, તેમજ જાણીતા મેડીકલ ડાકટરોમાં સઉથી વૃધ અને મોટો અનુભવી ડાકટર કીલોગનો પણ મોટો ટેકો છે. તે વતરોગે બીજા નાના મોટા અનેક ખાતાંઓ જર્મની તથા અમેરીકામાં જાણીતાં થયલાં છે તેઓ પણ એક અવાજે ભલામણ કરે છે. **અમેરીકાનો જાણીતો ડા. કીલોગ,** જે સઉથી મોટી અને વખણાયલી "બેટલ—ક્રીક—હોસપીટાલ" નો સ્થાપક ને વડો ડાકટર છે તે શું લખે છે તે પાછળના પેજમાં વાંચો:—

About Internal—Bath :—

Dr. J. H. Kellogg, M. D., the well-known Founder of the World famous Battle-Creek Sanitarium, in his "Modern Medicine," Vol. I, writes as under :—

" ENEMA—Fecal accumulations in the bowels are **more easily** and **quickly** removed by an enema of warm water than by any **purgative,** laxative or Cathartic **ever discovered** or invented, and the use of this remedy is **never** accompanied with the unpleasant and painful griping and tenesemus **which often accompany the use of Cathartics.**"

ડા. કીલોગનાં કહેવાનો સાર નીચે પ્રમાણે છે :—

" એનીમાંથી પેટના જેટલા દુર્ગંધ કચરાઓ સાફ થઇ બાહેર નિકલી જાય છે તેવા કોઇપણ દવા—પરગેટીવ, કેથારટીક, કે જે અત્યારમાં શોધી કઢાયા છે, અથવા હવે પછી શોધી કઢાશે, તેમનાથી થઇ શકતું નથી. વલી દવાથી જે પછાડેની ખરાબ અસરો થઇ વધુ જે પીડકારી દરદીને આપે છે તેવું પાણીની એનીમાંથી કદી પણ થતું નથી."

કોઠાને ધોવા માટે સઉથી ઉતમ
જે. બી. એલ. કાસકેડ છે.

હવે ઉપલી બધી રીતોઓ એનીમાં લેવાનું કાર્ય ઘણાકોને કડાકુટ ભર્યું લાગે છે, આવો લોકોનો જાણીને ખુશી થશે કે તેઓ માટે એક એવો સરલ, સાદો, સુતરો, કાંઇ પણ મહેનત કે કંટાળા વગરનો ઇલાજ રહેલો છે.

કુદરતી ઉપાયોથી તન્દરોસ્તી સાચવવાના ઇલાજો માંહેલો એક સૌથી સરલ—સાદો પણ કીમતી ઇલાજ—તે,
જે. બી. એલ. કાસકેડ ત્રીતમેન્ટ છે.

જેમ દુનિયાના સર્વ વેહવાર કે હુન્નર વગેરે દરેક ચીજ કરવા માટે, સૌથી સરસ રીતો પણ શોધાઇ છે, તેજ પ્રમાણે આ અંતરનો બાથ લેવાની પણ એક સૌથી સરસ રીત અને ઓજાર શોધી કઢાયું છે. તેનો શોધક અમેરીકાનો એક પ્રખ્યાત ડાકતર તીરેલ, જેણે આ ઓજાર કેવાં સંજોગમાં શોધી કાઢયું તેની ઘણી જાણવાજોગ બીનાં તેની "The Royal Road to Health" નામની બુકમાં જણાવ્યું છે.

ટુંકમાં અતરે વાંચનારને ખાત્રી આપી શકાય કે આ સરસ ઓજાર તે જે, બી, એલ. કાસકેડ (J. B. L. Cascade) છે, જે સઉથી સરસ અદ્ભુત તાત્કાલીક અને કડાકુટ વગરનું ઓજાર છે. તેની લેવાની રીત ઘણી સહેલ છે. એનું ચિત્ર તથા વીગત પાછલ આપી છે.

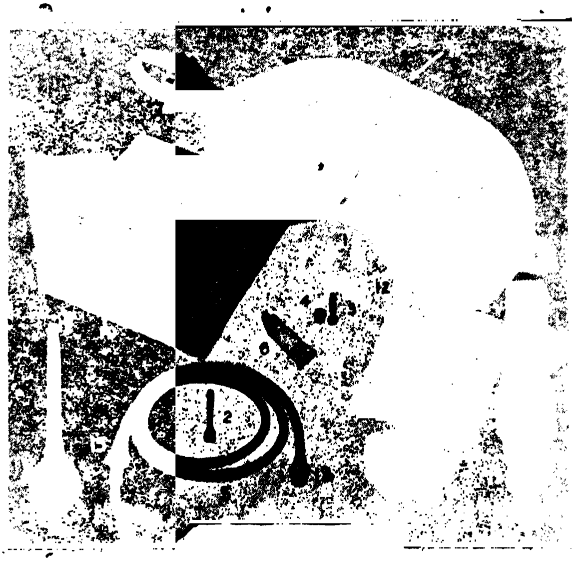
જે. બી. એલ. કાસકેડ
તેની ખુબીઓ.

નીચલી વીગત વાંચનાર સહેલથી જોઇ શકશે. આ કાસકેડ લેવાની એટલી સરસ રીત છે, કે એક બચ્ચુ પણુ એકવાર જોઇને પોતાના હાથેજ લઇ શકે.

એનું નામ તે J. B. L. ઘણું અર્થ સુચક છે. યાને આખા શબ્દોમાં કહેતાં "Joy-Beauty-Life," યાને ખુશાલી-ખુબસુરતી-અને જીંદગી" જાળવનાર ખરેખર એ ઓજાર છે.

THE J. B. L. CASCADE.

જે. બી. એલ. કાસકેડ અને તેના ભાગો સાથનું ચીત્ર.



THE J. B. L. CASCADE.

THE WORLD'S
GREATEST Drugless Remedy For All Diseases,
Constipation in Particular.

હવે આ આતરડાંને ધોવા કાજે ઘણું સરખું પાણી જોઇએ છે અને તે પુરૂં પાડવા આ કાસકેડ રબરની કોથળીમાં એકી વેળા, પાંચથી છ બાટલી પાણી રહી શકે છે, એની સરસાઇ નીચે પ્રમાણે છે:-

(૧) તેમાં પાણી તલાતલ છેક મોઢાં સુધી ભરવાનું છે, એટલે એક તકીઆ જેવી ફુલાઇને થાય છે, જેથી અંદર જરાએ હવા રહી શકતી નથી જેથી, બીજી એનીમાથી જે હવા ભરાઇ પેટમાં જાય છે, તેવું આ કાસકેડમાં બનતું નથી.

(૨) એ કાસકેડને કમોડ યા લાકડાંના તુલ યા ખુરસી પર મુકી તેની ઉપર ઇનજેકશન પોઇંટ (નાની યા મોટી ઉમર પ્રમાણે) જે રકુની માફક ફીક્ષ થાય છે, તે લગાડવી. અને, પછી તે પોઇન્ટ (સફર મલાશયમાં લઇ, કોથળી ઉપર બેઠા, કે બેથી ત્રણ મીનીટમાં આખો કોઠો પાણીથી ભરાઇ જાય છે. જેથી બધો કચરો (મર) ગાંઠ વગેરે પાણી સાથે બાહેર નીકળી જઇ, આંતરડાઓ તદન સાફ થઇ જાય છે.

આ બધાં કાર્ય માટે ફકત ત્રણથી પાંચ મીનીટ લાગે છે.

(૩) આ કોઠળી ઉપરજ ફકત બેસીને લેવાથી, શરીરની હાલત અને પેટના તમામ આંતરડા, વગેરે તદન કુદરતી હાલમાં રહે છે. (જુઓ તેનું ચિત્ર) જેથી આંતરડાંનાં ત્યાં રહેલા બધાએ ભાગોમાં પાણી જઇ મેલ સંપુર્ણ રીતે સફા થઇ જાય છે અને બારીકમાં બારીક તત્વ પણ નીકળી જાય છે, જે બીજી જાતની એનીમાંથી કદીએ થઇ શકતુંજ નથી.

(૪) વળી તે બેશીને લેવાય છે, તેથી પાણી અંદર જતી વેળા, પેટને હાથથી ચંપી (મસાજ) સારી કાની કરી શકાય છે, કે જેથી પાણી અંદર ભરાતાં પેટનો જે ફુલાવો થાય છે (કે જે બેશક થવો જોઇએ) તેને "મસાજ" કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. અને દરદીને આરામ થાય છે. સિવાય જેની કાંઇ તત્વો આંતરડાને ચીટકી બેઠાં હોય તે છુટા પડી, પાણી સાથે ભેળાઇ બાહેર નીકળી જાય છે.

આ તે, બેઠા બેઠા લેવાની ખુબી છે.

(૫) ઉપરાંત એની જે નળી 'ઇનજેકશન' પોઇન્ટ છે, તેને ટોચ ઉપર આંધળાંઓ નહી હોવાથી, કે જે સાધારણ એનીમાની પોઇન્ટને ટોંચપર હોય છે, તેને બદલે **તે નળીની આજુબાજુએજ નાના નાનાં છેડો પુશકળ કરેલાં હોય છે,** જેથી (પાણી ટોંચમાંથી ન નીકળતાં) બાજુએથી બાહેર નીકળતું હોવાથી "રેકતમ" ના માંસ ઉપર, જરાએ દબાણ કે "ફોર્સ" કરતું નથી, કે જે ફોર્સ સાધારણ એનીમાં-દુશમાં થતું હોય છે, તેમ આમાં થતું નથી.

નોટઃ—આ કાસકેડ દરરોજ ચાલુ પણ લેવાય તોય કશીબી હરકત આવતી નથી, અને તેના પુરાવા એજ, કે ઘણા લોકો ખાસ કરી (લોયરો, જડજો, કલાર્કો જેઓને આખો દિવસ બેસીને ભેજાનું કામ કરવું પડે છે જેથી હીલચાલ તેમજ કસરત કમી થતાં તેઓને કબજાતની ફરીઆદ ચાલુ હોય છે. તેઓ ઘણાંકો લગભગ દરરોજ આ ઇન્ટરનલ-બાથ લેતા હોય છે.

સ્ત્રીજાતી માટે, આ કાસકેડ અમુલ્ય-જ છે.

સ્ત્રીજાતી માટે, તો આ કાસકેડ અતીશય ઉપયોગી અને ફાયદાકારક માલમ પડી છે, કારણ કે મોટે ભાગે, સ્ત્રી જાતીમાં કબજ્યાતની ફરીયાદ વધુ હોય છે અને જેથી તેમના આંતરડાંઓ ફુલાઇને, તેમના ગર્ભસ્થાનના અવયવો ઉપર ચાલુ દબાણ કરતા હોય છે; જેથી ઘણીક વેળા તેઓ એવું સમજે છે કે તેમને કાંઇ ભીતરનું દરદ છે, યા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ ગેરવ્યવસ્થા થઇ છે.

ઘણીક વેળા મેડીકલ ડાક્ટરો ભી તે માની લઇ, સ્ત્રીઓનાં કબજ્યાતનો ઉપાય કરવાને બદલે, ગર્ભસ્થાન માટે ઉપાયો લે છે, અને નાહકના ઓપરેશનો પણ કરે છે, પણ મુળ કારણ દુર ન થવાથી, તે બીચારી સ્ત્રીઓની હાલત પેલી કહેવત છે કે "લેને ગઇ પુત ઓર ખો આઇ ખસમ" જેવી થાય છે.

આથી જો સ્ત્રીઓ આ કાસકેડ વાપરે; તો તેમની ઘણી ફરીઆદો થોડાકજ દીવસમાં દુર થાય છે. જે વીષે આ કાસકેડના શોધકની છપાવેલી બુક (The Royal Road to Health) "ધી રોયલ રોડ ટુ હેલ્થ" નામની બુક, કે જે કાસકેડની સાથેજ મળી શકે છે, તેમાં ઘણું ખુલાસાવાર સમજાવેલું છે. એ પુસ્તકની અત્યાર સુધીમાં

૩૭૯ ત્રણસો ને ઓગણાએંસી આવૃતીઓ છપાઇ છે, જે બીનાજ કાસકેડની ખુબી પુરવાર કરવાને પુરતી છે.

વળી આ કાસકેડ આંતરડાંને ધોવા ઉપરાંત સ્ત્રીજાતી માટે 'વેજાઇનલ ડુશ' તરીકે પણ વાપરી શકાય છે.

ઉપરાંત ગરમ પાણીની સેક કરવાની કોથળી તથા "આઇસબેગ" પણ થઇ શકે છે.

દરેક તિક્ષણ દરદ વેળા, કાસકેડથી તાત્કાલીક રાહત મલે છે.

આ કાસકેડ માત્ર કબજ્યાત માટેજ વપરાય છે એમ ન સમજવું, પણ દરેક તિક્ષણ (acute) દરદ વેળા તુરત વાપર્યાથી દરદનું જોર તદન નરમ પડે છે, બલકે ઘણાક તેવાં સાધારણ દરદો તો હમેશનાં દુર થાય છે.

જે. બી. એલ. કાસકેડ નીચલાં દરદો માટે અમુલ્યજ છે.

તાવ, સંધીવા, રૂમેતીઝમ, હેડએક, ડાયરીયા, ડીસપેપસીયા, એપનડાઇસીટીસ વગેરેની ફરીયાદ વેળા, આ અંતરનો બાથ લીધાથી ઘણીજ રાહત મળે છે. જેથી આ કાસકેડ હવે દરેક આગળ વધેલી અમેરીકા, ઇગ્લાંડ ને યુરોપની હોસ્પીટાલો, સેનીટોરીયમમાં વપરાય છે. ગમે તેવી તાવ વેળા, દરદીને આ કાસકેડ. આપ્યાથી બેથી ત્રણ ડીગરી તાવ ઉતરી જાય છે.

આ કાસકેડની શોધ કેમ થઇ તેની ટુંક હકીકત.

આ કાસકેડ શોધી કાઢનાર ડાક્ટર તીરેલ પોતાની "Why We Should Bathe Internally" યાને "અંતરનો બાથ શા માટે લેવા" તે ચોપડીમાં આપી છે, (એ પુસ્તક મુફત મળી શકશે.)

જે. બી. એલ. કાસકેડના શોધક ડાકટર ચાર્લ્સ તીરેલનો હેવાલ.

૧૮૬૫ માં હું હીંદુસ્તાનમાં આવ્યો હતો, ત્યારે જંગલી ફીવર મને લાગુ પડી હતી જે ચાર મહીના સુધી રહી હતી. ત્યાર કેડે ૧૮૬૭ માં હું ચીન ગયો, ત્યાં મને બંદુકની ગોળી લાગવાથી સાત મહીના હેરાન થયો, તે પછી ઓસ્ત્રેલીયા ૬ મહીના રહ્યો હતો, ત્યાં તાઇફોઇડ ફીવર તથા સાપતીકાના હુમલા મારા પર થયા હતા. છેવટે ચીનમાં મને લકવો થયો જેથી હું ન્યુયોર્ક ચાલી ગયો. જ્યાં મને ૧૮૮૬ માં ફરીને બીજી વારનો પેરેલેસીસ (લકવો) થયો. ત્યાં હું એક પરદેશી હોવાથી મને "બેલી વ્યુ" હોસપીતાલમાં મોકલ્યો. જ્યાં છ અઠવાડીયા સુધી ડાકટરોએ મારી ઉપર તરેહવાર અખતરાઓ કર્યા, તે પછી મારા કેટલાક મીત્રો મને સેંટ વીનસેન્ટ હોસ્પીટલમાં લઇ ગયા, પણ ત્યાંના વડા ડાકટરે મારી તપાસ કરી, કેશ તદ્દન આશા વીનાનો કહી દાખલ કરવા ના પાડી. જ્યાંથી મને મારા રહેવાને ઠેકાણે પાછા લઇ આવ્યા, કે જ્યાં ત્રણ મહીના તદ્દન લાકડાંના ધોમરાં મીસાલ અરણુયેલો હું પડી રહ્યો. ડાકટરો આવી તપાસ કરી કહેવા લાગ્યા કે હેમીપ્લેજીઆ (Hemiplegia) યાને ડાબી બાજુનો સંપુર્ણ લકવો થયેલો છે.

આ વેળાએ આંતરડાંને પાણીથી ધોવાની સારવારણુ રીત મારા ઉપર અજમાવવામાં આવી. પરીણામ એ આવ્યું કે ચાર મહીનાની અંદર તો લગભગ હું સાજો થઇ શહેરમાં ફરહર કરવા લાગ્યો.

આ પછી ડા૦ તીરેલ, કે જે તે વેળા એક સાધારણ કેમેસ્ત હતો તેણે ઠરાવ કીધો, કે આ ખરેખર કુદરતની આપેલી બક્ષીસ યાને પાણીથી સારવારની ગોઠવણ કાંઇક એવી સુધારવી જોઇએ, કે જેથી મનુષ્ય જાતનાં દુઃખો સહેલાઇથી મટે. આ માટે તેણે સૌથી પહેલાં એક મેડીકલ ડાકટર થવાનો નિશ્ચય કર્યો. તેણે મેડીકલ કાલેજમાં જઇ, અસાધારણ ચાલાકી અને ઉમંગ વાપરી, ચાર પાંચ વરસમાં મેડીકલ ડાકટર થયો. ત્યાર કેડે તેણે ઘણા વરસો સુધી અખતરાઓ કરી, આ જે. બી. એલ. કાસકેડની શોધ કીધી. જેથી આજે લાખો માણસો સુખ અને તનદરોસ્તી ભોગવતાં થયાં છે.

આ કાસકેડ લેવાની રીત, તે યોગીઓની રીત પ્રમાણે છે.

આ કાસકેડથી કોઠામાં પાણી લેવાની રીત જે છે તે આપણા હીંદુસ્તાનમાં જેઓ "યોગી" લોકો કહેવાય છે, તેમની કોઠા ધોવાની રીતને મળતી આવે છે. કહે છે કે

યોગીઓ જેઓ ઝાઝું ખાતા નથી, તેમજ લાંબા અપવાસો કરે છે, યાને પોતાના ધ્યાનમાં (ખુદાની બંદગીમાં) દીવસો સુધી ભુખ્યા પ્યાસા બેસી રહે છે, તેઓ જ્યારે પાછા આ ખાકી ભાનમાં આવે છે, ત્યારે તેમની કુદરતી હાજત લાવવા માટે પાણીમાં બેસીને પોતાના યોગના બળે પાણી ઝાડા વાટે અંદર ખેંચી લે છે, અને તેમ કરી કોઠાને ધોઇ કાઢે છે.

તેવાજ કાંઇક ધોરણ ઉપર આ કાસકેડ મુકાઇ છે. આ કાસકેડથી જે લાખો લોકોને અચરત પમાડે એવા ફાયદા થયા છે, તે, **જોતાં મનુષ્ય જાત માટે એક મહાન આશિર્વાદરૂપ થઇ પડી છે.**

નોટઃ—આ કાસકેડ જેમ સીકનેસ માટે વપરાય છે તેમ તનદરોસ્તી માટે પણ ઉપયોગી છે. કારણ કે તેથી તનદરોસ્તી સચવાય છે. મતલબ કે શરીરમાં કચરો ભેગો થવા દેતી નથી અને તેથી વ્યાધી થવાનો સંભવ મટી જાય છે.

આ કાસકેડની કીંમત હાલે રૂ. ૪૫) છે.

જો કે કાસકેડની કીંમત પેહેલી નજરે આંકડી લાગે, તે પહેલી નજરે ઘણાંકોને આકરી લાગશે. છતાં તનદરોસ્તી મેળવી આપવાને માટે જે કાર્ય તે કરે છે, અને તેથી એક મનુષ્યને જે રાહત અને આરામ મળે છે, તેથી ડાકટરોના મોટાં મોટાં બીલોનો જે બચાવ થાય છે. ટુકમાં એક કુટુંબમાં તે કેટલી બધી ઉપયોગી થઇ પડી છે, તે સઘળું ધ્યાનમાં લેતાં, એક વાર આપેલી દેખાતી મોંઘી કીમત છેવટે સસ્તીજ થઇ પડે છે.

હજારોને અનુભવ થયો છે, અને આપણા હીંદુસ્તાન દેશમાં પહેલીવારજ આ અદનાં લખનારે દાખલ કીધી છે, જેમની જાણમાં તે આવી છે, તે સઘળાઓએ એક અવાજે તેની પસંદગી જાહેર કરી છે. તેમજ વગર પુછવે, પોતાને મળેલા સુખદાયક અનુભવ અમને લખી મોકલ્યા છે, તેમજ પોતીકા સગાં સ્નેહીઓને એ કાસકેડ ઘરમાં રાખવાની સઉ કોઇ ભલામણજ કરતા હોય છે.

મેડીકલ ડાકટરોનો એનીમાં સામે વાંધો !

કેટલાક મેડીકલ ડાકટરો, બલકે મેડીકલ વર્ગ સામાન્ય રીતે, "એનીમા" લેવા સામે વીરૂદ્ધ મત દર્શાવતા હોય છે, ખરૂં કહીયે તો તેઓને આ પાણીના ઇલાજનો અનુભવજ હોતો નથી, કારણ કે શરૂઆતથીજ તેની સામે અણગમો રાખી એ ઇલાજની તપાસ તેઓ લેતાજ નથી. તો પછી એમનો વાંધામાં વજુદ કયાં હોય !

કદાચને એમ હોય કે આ એનીમાંથી દરદીને જે રાહત મળે છે, બલકે તેવા સાધારણુ તીક્ષણુ દરદો તો એકજવાર આ કાસકેડથી કોથાને સાફ કીધાથી તદન નીકળી જાય છે, તેથી દરદી ડાકટરની સલાહ કે દવા લેવા પાછો ન આવે, એવી બીકથી કદાચ ડાકટરો એનીમાં સામે લોકોને ચોંકાવતા હોય. ગમે તે કારણુ હોય, પણુ જેઓ આ પાણીનો ઉપયોગ કરે છે (અને તેવા માણુસો કાંઇ માત્ર સેંકડો અને હજારો નથી, પણુ લાખો માણુસો છે), તેઓના અનેક વારનાં અનુભવો દરશાવે છે, કે એનીમાંથી પાણી લેવામાં કાંઇપણુ જોખમ કે ભય નથી, કે નથી કાંઇ તેથી તેવા ન ધારેલા નવા દરદો ઉપજતાં, કે જે દવાના ધીચારાઓ ઓટવાથી તથા સીરપો ને ઈનજેકશનો કરવાથી થઇ લાગે છે.

જેઓ કબજયાતથી હેરાન થતા હોય છે તેમજ તિક્ષણુ દરદના હુમલાઓથી હેરાન થતા હોય, તેઓને એનીમાં તો મોટી રાહત અને એક આશીરવાદ સમાનજ થઈ પડી છે.

એ પાણીની સારવાર સઉથી પહેલાં જરમરનીમાં નીકલી હતી. જરમનીમાં કુનેહ કરી એક સાધારણુ ખુડુતે આ પાણી સારવાર (Hydropathy) શોધી કાઢી તેનાથી લાખો માણુસોને રાહત મળી છે, અને તેમનાં બીકટમાં બીકટ દરદો પણુ જતા રહ્યાં છે, એ જેઓએ 'નેચરોપથી' વીષે વાંચ્યું હોય તેઓ જાણુતા હશે.

આ પાણીની સારવાર જરમનીમાંથી અમેરીકામાં દાખલ થઇ, અને આજે અમેરીકામાં કાંઇક અગણીત સેનીટોરીયમો અને હોસ્પીટાલો થઇ છે કે જ્યાં કાંઈપણુ દવા વીનાં માત્ર કુદરતી ઉપાયો જેવા કે ઠંડા યા ગરમ પાણીના બાથ હવાનું સ્નાન (air-bath) સૂર્યની રોશની તડકું ને એનીમાંના ઉપયોગથીજ દરદીને સાજા કરાય છે, અને આજે અમેરીકામાં લગભગ ત્રણુ કરોડ માણુસો છે કે જેઓ દવાનો એક કટરો પણુ વાપરતા નથી. વળી હાલ ઇંગ્લંડમાંબી એવાં ખાતાંઓ ધિમે ધિમે વધતાં જાય છે.

આટલું વીવેચન કરવાની મતલબ એજ કે વાંચનારાઓને પાણીની સારવારની કીંમત વીષે કાંઇક ગંભીર ખ્યાલ અને વિશ્વાસ આવે, અને પોતાની તનદરોસ્તી માટે આ કુદરતી ઉપચારો લેતા થાય.

તથાસ્તુ !

ભાગ બીજો.

ન્યુમોન્યા.

તે થવાના કારણો, તેને દુર કરવાના પાણીના કુદરતી ઉપચારો.

મેકફેડનનાં

" How To Avoid and Cure Pneumonia "

ન્યુમોન્યાને દુર કેમ રખાય, અને સાજો કેમ કરાય એ નામના એ ચોપાન્યાં પરથી લખાયલી બાબદ.

ન્યુમોન્યા.

કુદરતી ઇલાજોથી તેની સારવાર કેમ કરશો?

સુધરેલી દુન્યા દુઃખ દરદથી ભરપુર છે. તરેહ તરેહની બિમારી, જાત જાતના રોગો, ભાત ભાતના દુઃખોથી તે પીડાય છે, તેમાંનું એક મુખ્ય દરદ તે 'ન્યુમોન્યા' '**Pneumonia**' છે.

વારંવાર આપણે સાજા તાજા માણસોનાં મરણ 'ન્યુમોન્યા'થી થતાં સાંભળ્યે છીએ. બહારથી તંદુરસ્ત આંગ ધરાવતા ઘણાક જીવોને, આપણે 'ન્યુમોન્યાંના દરદના ભોગ થતાં ઘડી ઘડી જોઇએ છીએ. કયકઇ જુવાન જીવોને એ દરદને લીધે અકાળ મોતને શરણ થતાં હર હમેશ સમજ્યે છીએ. 'પહેલવાનનું જોર ધરાવતાં ઘણા જીવોને દર સાલ એ દરદને શરણ થતાં દેખીએ છીએ.

એક જાણીતો દાખલો

અમેરીકાનો પ્રખ્યાત કેરૂઝો નો છે.

પીલતન બદન ધરાવતો, કદાવર અંગ ધરાવતો જે એક અથંગ ગાનાર હતો, તેની છાતીના મજબુત સ્નાયુઓ તેમજ તેનું ભરાવદાર મ્હોં અને ગરદન, તેના જોરનો ભાસ જોનારને આપવાને પુરતાં હતાં. તે લોખંડી આંગ ધરાવતો અઠંગ ગાનારો કોઇજ નહિ પણ યુરોપીયન દુન્યામાં મશહુર થયેલો ગવૈયો 'કેરૂઝો' 'Caruso' હતો.

તેનાં મરણનું કારણ 'ન્યુમોન્યા'ની બિમારીને આભારી હતું, આમ ડાક્ટરોએ જણાવ્યું હતું.

'ન્યુમોન્યા' અથવા શરદીએ, તેનાં જેવા જોરાવર આસામીનો ભોગ લીધો એવું તબીબોનું માનવું હતું. અલબત્તા તેનાં અંત વખતની છેલ્લી ઘડીનું વાઢકાપ 'operation' તેના અકાળ મરણને મોટે ભાગે જોખમદાર હતુંજ, એવું અમેરીકાના ફીઝીકલ કલચરના સ્થાપક ને એડીટર 'બરનાર મેકફદન' Bernarr Macfadden'નું અચુક મત છે, જે મતને બીજા ઘણાક નેચરોપથીક ડાક્ટરોએ ટેકો આપ્યો હતો.

"કેરૂઝો"ના અકાળ મરણનું કારણ શું?

'કેરૂઝો'ના કેસમાં એક કરતાં અનેક જાણીતાં ડૉકટરોને તેની સારવાર અર્થે રોકવામાં આવ્યા હતા. ઘણાકોનું એવું માનવું છે કે એકથી અનેક તબીબોના હાથમાં દરદીનો કેસ સોંપવાથી દરદી, દુઃખ દરદમાંથી જલદી સાજો થઇ જાય છે, પરંતુ આ માનવું તદન ભુલભર્યું છે, કેમકે દરેક ડૉકટર પોત પોતાનાજ વિચારને વળગી રહી પોત પોતાને મનગમતાં ઉપાયો અજમાવે છે, અને પરિણામમાં દરદીના કેસમાં ઉલટો બગાડોજ કરે છે. 'કેરૂઝો'ના કેસમાં પણ એમજ થયલું સમજવું.

પેલી અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે 'Too many cooks spoil the soup' યાને ઘણા બબરચીઓથી સુપ બીગડી જાય છે તે કહેતી મિસાલ, ઘણાં ડૉકટરો તેના કેસમાં ઉલટો બગાડો કરી તેને જીંદગીથી મારી નાખ્યો. સઉથી વધુ ખરાબી તો તેના તબીબી સલાહકારોએ તેના દુઃખ વેળા શક્તિ આપનારાં ખોરાકો આપી તેને જલદીથીજ પુરો કરી નાખ્યો તે હતી ખરેખર! 'ન્યુમોન્યા વેળા (શરીરને) પેલા કહેવાતા શક્તિ આપતા ખોરાકોથીજ ઘણીક વેળા દરદીનું મરણ લાવવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે.

'ન્યુમોન્યા' એટલે શું?

જ્યારે ફેફસાં પર સોજો 'Inflammation' આવી છાતીના દરેક ભાગમાં ચાલુ ભયાનક દુઃખારો પેદા કરે છે ત્યારે 'ન્યુમોન્યા' લાગુ પડેલો સમજવો, જે માત્ર સરદીનું દરદ છે.

'ન્યુમોન્યા'ના છેલ્લાં તબક્કામાંજ દરદીના ફેફસામાંથી ચાલુ બલગમ 'Cough' મોટાં જથ્થામાં બહાર પડે છે.

સોજો આવવાનું કારણ શું?

આપણા અંગમાં ગલીચ પદાર્થોનો મોટા પ્રમાણમાં જથ્થો થાય છે. શરીરનાં જુદા જુદા અવયવોથી જ્યારે તે કચરો આપોઆપ બહાર નીકળી શકતો નથી, તેમજ શરીરનાં સાધારણ ભાગોથી શરીરમાં પેસેલ થયલા કચરાને યોગ્ય દિશાએ રાહ મળતી નથી, ત્યારે એક ભાગમાં તેનો જોશ વધુ થઇ ઇનફ્લેમેશન જેવું થાય છે, ને ફેફસામાં પેસેલ થાય છે ત્યારે 'ન્યુમોન્યા'ની અસર થવા માંડે છે.

ઝેરી કચરાને બહાર કાઢવાજ માટે, શરીરમાં પેસેલ થયલી ગલીચ ગંદકીને ધોવા માટેજ, આ દરદ દરદીને લાગુ પડે છે; જે માત્ર કુદરતનું નિયમીત અચુક કાર્ય છે, જે નહી થાય તો માણસનું મરણ ત્વરતજ નીપજે.

શરીરમાં ભેગા થતાં ઝેરી કચરાંનું કારણ શું?

આપણે ખાવાપીવામાં બહુ બેદરકાર છીએ. હદબહાર ખાવાથી, ગમે એવી ખાધ-ખોરાકી ગમે ત્યારે લેવાથી, તેમજ દારૂ, ચાહ, કૉફી જેવાં કેફી પીણાં ચાલુ પીવાથી આપણાં શરીરનાં અવયવોમાં ચાલુ ઝેરી કચરો જમા થયા કરે છે. એ ઝેર આપણી જીવનશક્તિને ઘસી પીસી નાખી, આપણા શરીરની તંદુરોસ્તીમાં ચાલુ ધીમો બગાડો કર્યા કરી આપણને અંતમાં કોઈક રોગનાં ભોગ કરી નાખે છે.

જેટલું ઝેરનું મુળ આપણી હોજરીમાં છે એટલું બીજે કયે નથી. જેટલો મેલી ગલીચ વસ્તુનો જથ્થો આપણા પેટમાં યાને મનુષ્યનાં આંતરડાંઓમાં જમાવ થઇ રહે છે તેટલો જન જનાવરોમાં હોતો નથી; તેવી ગંધકી દુન્યાની કોઇ પણ ગટરમાં હોતી નથી.

છતાં માણસો ખાવાપીવામાં પુરતું ધ્યાન આપતા નથી. ગમે તેવા વખતે ગમે તેવું ખાવામાં કશુંએ ખોટું જોતા નથી. ઉલટું આજકાલના લોકો ગમે તેવું ખાવામાં એક જાતની મોટાઇ (!) માને છે. જો કે, એમ કરી પોતાની તંદુરોસ્તીની બરબાદી પોતાના હાથેજ કરે છે તેનું એ ભાનભુલાંઓને કયાંથી ધ્યાન હોય?

ન્યુમોન્યા તેમજ બીજાં ઘણાખરાં રોગોનું મુળ કારણ, આપણાં કઢંગા તેમજ કવખતે લેવાયલાં ખોરાકને આભારી છે, એ આપણે ભુલવું નજ જોઇએ.

ઉપલાં સંજોગોમાં 'ન્યુમોન્યા'ની સારવારનો કુદરતી ઇલાજ આપણા પોતાનાજ હાથમાં છે; એ માટે કોઇ ડૉકટર યા તબીબ પાસ જવાની જરૂર નથી.

હોજરી ઝેરી વસ્તુઓથી ભરપૂર હોવાના સબબે 'ન્યુમોન્યા' આપણને લાગુ પડે છે એ આપણે જાણ્યું; માટે સર્વથી પહેલાં આપણે પેટના સાંચાકામને તદ્દન તંદુરસ્ત હાલતમાં રાખવું જોઇએ. હાલની 'સાયન્સનું' પણ એજ કહેવું છે. ભૂલશો નહિ કે ચાલુ કાળની શોધખોળ એ માત્ર અનુભવીઓના બહોલા જ્ઞાનનુંજ પરિણામ છે. જો તમારાં અંગના અવયવો મેલાં ઝેરી કચરાથી ભરપુર હોય, તો તમારે તમારા શરીરનાં ભાગોને સંપૂર્ણ આરામ આપી, શરીરમાં એકઠા થયલા કચરાને બહાર કાઢવા માટે, અપવાસની ખાસ જરૂર છે, એ હંમેશાં ધ્યાન રાખવું.

તબીબોના ભૂલભરેલાં અનુમાનો.

પરંતુ આજની તબિબી વિદ્યા દરદીને વધારે ને વધારે ખોરાક આપવા સૂચવે છે. કાંયજે તેમને મુગપાયાથી એવું શિક્ષણ મળ્યું છે કે, માણસ સીક હોય તોય તેણે કાંઇક ખાવુંજ જોઇએ કે જેથી શકિત કમી ન થાય, બલ્કે શકિત વધે. એવાં ખોટાં અને અનુમાનને લીધે ઘણાક ડૉકટરોનું માનવું છે કે 'ન્યુમોન્યા'ના દરદીને પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવાની જરૂર છે.

લાખો નહિ તો હજારો આસામીઓ ઉપલાં ભૂલભર્યાં અનુમાનને લીધે એવા પણ અકાળ મોતને ચાલુ શરણ થાય છે, છતાં ડાકટરો એ પોતાનો કકો ખરો કરાવાની વાત નથી છોડતાં, અને લોકો પણ તંદુરસ્તીને લગતા ખરાં જ્ઞાનની કોટાહીને લીધે આ ખોટી રીત ચલાવવા દીયે છે,અને પોતાના વહાલાંઓની જાન પણ ગુમાવી વિલાપ કરતાં થાય છે. છતાં જરીક પણ અક્કલવંત વિચાર પર આવતાં નથી, એ નોધતાં ખરેજ અફસોસકારક લાગે છે, તેમજ વિચારવંત લોકોને પણ લાગતુંજ હશે.

નહી ખાવાથી માણસ મરતો નથી કે નથી કમતાકાત થતો.

આ વાત સઉએ યાદ રાખવાની છે કે, માણસ નહી ખાવાથી મરતોયે નથી કે નથી તેની શક્તિ, જેમ ડાકટર ખોટું સમજાવે છે, તેમ ઘટી જતી; એથી ઉલટું માણસે નહી ખાવાથી, તેમની શક્તિ સચેહી ને પુરાંતમાં વધતી જાય છે. (વાંચો, વધુ વીગત માટે હમારી **અપવાસ**ની પુસ્તક.)

દરદી માણસ ખાસ કરી જેમણે તિક્ષણ દરદનો હુમલો થયો, તેમનાં માટે ઉતમ ઉપાય તો એજ કે નજ ખાવું, ત્યારે 'ન્યુમોન્યા' થી પીડાતા જીવને કોઇ પણ કારણસર ખોરાક આપવોજ નહિ. જ્યારે તાવનું જોર એકદમ વધી પડેલું હોય, ત્યારે ખોરાક શરીરને જોર આપવાને બદલે ઝેર સમાન થઇ પડે છે, કેમકે દરદીનું તે વેળા નખાયલું શરીર ખોરાકને પાચન કરવા જેટલી શક્તિ ધરાવતું નથી, બલ્કે ખવાડયાથી (દુધ પણ પાયાથી) ત્યાં વિશેષ દરદનુ જોર થાયછે—એટલે શરીરમાં ઝેરી જંતુઓનો જથ્થો વિશેષ પ્રમાણમાં થાય છે. ત્યારે 'ન્યુમોન્યા'માં દરદીને ખોરાક આપ્યાથી ઝેરી ગલીચ પદાર્થનો જથ્થો વિશેષ પ્રમાણમાં વધી જઇ દરદીના કેસમાં ઉલટો બગાડોજ કરે છે. આજ કારણને લીધે ઘણાક દરદીઓની તબીયત વધુ બગડી લગાર વડેલાંજ મોહતને શરણ થાય છે.

'ન્યુમોન્યા'નાં દરદ માટે કોઇ પણ પ્રકારના વાઢકાપ 'operation'ની જરાએ જરૂર નથી. શરૂઆતથીજ દરદીને ગરમ કે ઠંડુ પાણીજ માત્ર પુરતા પ્રમાણમાં આપવાથી શરીરમાં એકઠો થયલો ઝેરી કચરો આપમેલે ધિમે ધિમે નીકળી જઇ, દરદીની તબીઅતમાં, સુધારો કરવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે. પાણીનો જથ્થો ચાલુ આપવાથી સરદી 'Pneumonia'નો દુઃખારો આસ્તે આસ્તે નાબુદ થાય છે. શરીરમાં ગલીચ વસ્તુનો કુદરતી રીતે નીકાલ થવાથી દરદીની તબીયતમાં ધિમે ધિમે સુધારો થાય છે.

ન્યુમોન્યાં કોણે લાગુ પડે છે?

"ન્યુમોન્યા' હદથી બહાર ખાનારા દરદીઓને અથવા તો હદ ઉપરાંત દારૂ પીનારાઓને લાગુ પડે છે. કેટલીકવાર આસપાસના ખરાબ વાતાવરણને લીધે પણ એ દરદના ભોગ ઘણાંકો થઇ પડે છે. દાખલા તરીકે હોટલો, ક્લબમાંથી ખાઇપીને ઘેર આવતાં રસ્તામાં સરદી લાગ્યા પછી, તેની સારવાર ખોટી રીતે થવાથી, ઘણાકોને ન્યુમોન્યા થઇ આવી બે પાંચ દીવસમાં મરણ પણ થયેલાં આપણે ક્યાં નથી સાંભળતાં?

હદબહાર શરીરને કસવાથી અથવા મોજમજાહમાં હદ ઉપરાંત તલ્લીન રહેવાથી, આપણા શરીરના અવયવોમાં એટલો બધો ગલીચ વસ્તુઓનો જથ્થો વધી જાય છે, કે આપણે બીમારીથી તરતજ પટકાઇ પડયે છીએ, અને જ્યાં સુધી એક યા બીજી રીતે શરીરમાંનો ઝેરી ક્ચરો ધોવાઇ જતો નથી, ત્યાં સુધી શરીરને કરાર યા આરામ મલતો નથી. માટે દરદીને લાગુ પડેલી બીમારી એક રૂપે આશીરવાદ સમાન સમજવી, કેમકે નહી તો તેનું મરણ કવખતે નીપજતે.

'ન્યુમોન્યા' ની સારવાર.

ખોરાક તદ્દન બંધ કરવો.

'ન્યુમોન્યા'થી પટકાઇ પડેલાં જીવોએ, સર્વથી પહેલાં, એકાદ ચાલુ જમાનાની વૈદક વિદ્યાની શોધખોળથી તથા અનુભવથી વાકેફ હોય એવાજ તબીબની સલાહ લેવી. ડૉક્ટર ન મલે તો તરતજ હોજરીને સાફ રાખવાના યાને શરીરમાં પેવસ થયલા ઝેરી ક્ચરાને કાઢવાના તાત્કાલીક ઉપાયો લેવા. પાચનશક્તિ જો બરાબર હશે તો કદીપણ દરદી 'ન્યુમોન્યા'નો ભોગ થતે નહી એ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું.

(૧) સઉથી પહેલા, ગરમ પાણી પીવા આપવું.

ગરમ પાણીના બે ત્રણ ગ્લાસમાં ચમચી જેટલું મીઠું નાંખી દરદીને પાણી પાવું. એટલું બધું જો ન પી શકાય, તો બને એટલું આપવું.—પણ પાણી આપવુંજ જોઇએ—તેનાથી નુકશાન કાંઇ પણ થતું નથી, બલકે ઘણો ફાયદો થાય છે.

પછી ગલામાં હાથના આંગળાઓ નાખી હોજરીમાં ભરાયલી નજીસ વસ્તુઓને ઓક 'vomit' વાટે બહાર કાઢી નાખવી. જ્યાંસુધી શરીરમાંનો ક્ચરો નીકળશે નહિ ત્યાંસુધી દરદીનો કેસ હાથમાં આવવો મુશ્કેલ છે એ ભૂલવું નહી. બીમારીની શરૂઆતમાં દરદી માટે દિવસમાં બે થી ત્રણ વાર ઉપલો ઉપાય અજમાવવો, અને દરદ દફે થાય ત્યાંસુધી દરરોજ એકવાર ઉપર જણાવ્યા મુજબ કરવું.

હોજરી સાફ કરવા માટે આથી સારો બીજો એકે ઇલાજ નથી. કુદરતની પેદાયશમાં નજર કરશો, તો વાચા વગરના પ્રાણીઓ પણ બીમારી વેળા એજ ઉપાય અજમાવે છે. અને જ્યાંસુધી ફરી સાજાતાજા થાય નહિ, ત્યાંસુધી કંઇપણ પ્રકારનો ખોરાક જનાવરો લેવાની સાફ ના પાડે છે. ઘરમાં એક કુતરો કે બીલાડી પાળેલી હોય, તેઓ આ વાત જાણતાજ હશો, છતાં આ બહુજ આશ્ચર્યકારક છે કે માણસો તેમ કરતાં નથી!

(૨) ખોરાક આપવાનું તદન બંધ કરવું.

'ન્યુમોન્યા'ના દરદ વેળા, શરીરમાંની સર્વ શક્તિ આંગમાનો ઝેરી કચરો સફા કરવામાં રોકાઇ રહેતી હોવાથી, શરીર પાસ એવી એકે ફાજલ શક્તિ બાકી રહેતી નથી, કે જેથી દરદીને આપવામાં આવતા કહેવાતી શક્તિવાલા ખોરાકને જેરવી શકવાને સામર્થવાન થાય, એવી વખતે આપવામાં આવતો ખોરાક શરીરમાં પેદા થયલા ઝેરને નાબુદ કરવાને બદલે, ઝેરને વધારવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે, તેમજ દરદીની તબીઅતને ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકસાન કરે છે. માટે 'ન્યુમોન્યા'ના પ્રસંગે કોઇપણ પ્રકારનો ખોરાક દરદીને આપવાથી બાઝ રહેવું.

(૩) એનીમાં ચાલુ આપવાની જરૂર.

'એનીમા' 'Enema' નો ડોઝ આપવો યાને પાણીથી કોઠાને સાફ કરવોજ એ પણ ફાયદાકારક છે; કેમકે તે દરદીના શરીરનાં આતરડાંને સાફ કરવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે, અને ઘણીક વેળા તાવનું જોર નરમ પાડે છે.

એનીમાં સીવાય, ગરમ યા ઠંડુ પાણી દરદીને ચાલુ પાવાથી, તેની તબીયતમાં સંગીનપણે સુધારો થવા માંડે છે. લીંબુના રસના થોડાંક ટીપાં પાણીમાં નાખી, દરદીને પાવાથી તેની હોજરી સાફ રાખવામાં મદદગાર રૂપ થઇ પડે છે. ફળફળાડીનો રસ પાણીમાં નીચવી પાવાથી દરદીને આરામ થાય છે. અથવા તો પાણીમાં મધના થોડાંક ટીપાં નાખી, દરદીને પાણી પાવાથી ઘણે દરજ્જે કરાર મળે છે. ટુંકમાં ગમે તેવી રીતે પણ દરદીને પુરતાં પ્રમાણમાં પાણી પાવું જેથી અંદરની ગલીચી આપમેલે ધોવાઇ જાય, તે સિવાય બીજું કાંઇ (દુધ પણ !) નહી.

(૪) આ ફળનો રસ, જ્યારે ફીવર હોય ત્યારે ન આપતાં, તે વેળા તો પાણીજ, એકલુ આપવું વધુ ગુણકારક છે, બલકે જાન બચાવનાર થઇ પડશે.

લોહીને ગમે તે રીતે પણ ચાલુ ગતિમાં રાખવું. જ્યાંસુધી લોહી છુટથી શરીરમાં ફરહર કરી નહિ શકે, ત્યાંસુધી દરદીના સાજા થવાનાં સંભવો ઓછાજ સમજવા. શરીરમાં લોહી ઝડપથી ફરીહરી શકે, એ માટે પાણી જેવું ઉપયોગી સાંધન એકે નથી એ ધ્યાનમાં રાખવું.

દરદીને ગરમ યા ઠંડું, ગમે તે પાણી આપવું. અલબતાં ગરમ પાણી હોજરીમાં પુર ઝડપથી લોહી લાવવામાં સહાયકારક થઇ પડે છે. ઠંડું પાણી લોહીને શરૂઆતમાં હડસેલી મુકે છે, છતાં પાછળથી વધતાંજ પ્રમાણમાં શરીરમાં લોહીના ફરવાના કામમાં મદદગાર થઇ પડે છે.

જેઓને થંડા પાણીએ નાહવાથી જરા પણ ઠંડીની 'chill'ની અસર થતી નથી તેવા માટે ઠંડું પાણી આશીરવાદ સમાન છે. પરંતુ જેઓને ઠંડુ પાણી દિલ પર લેતાંજ

સરદી પેસી જવાનો મનમાં ભય છે, તેઓ માટે ઠંડું પાણી શ્રાપ સમાન છે, માટે દરદીને ગરમ યા ઠંડું પાણી તેની રૂચિ મુજબજ આપવું.

ગરમ પાણીથી "ન્યુમોન્યાની" સારવાર.

'ન્યુમોન્યાથી' પીડાતા દરદીને છાતીથી તે જાંગ સુધી ગરમ પાણીથી ભીજવેલા કોઇપણ જાતનાં ગરમ કપડાંથી ઢાકવું. આથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોને આપોઆપ કરાર થશે અને શરીરના સાચાકામની શક્તિમાં વધારો થઇ બદનમાં પેસેલ થયલાં ઝેરી કચરાને સાફ કરવાના કામમાં મદદગાર થઇ પડશે.

ઉપર કહેવા પ્રમાણે, દરદીને ઉન્હાં પાણીથી ગરમ કપડાંનો સેક દરરોજ એકથી બે કલાક સુધી આપવો. અલબતા! દરદીના શરીરની ચામડી કોઇપણ પ્રકારે દાઝી નહી જાય તેની સંભાળ લેવી.

ગરમ પાણીનો સેક કેમ કરવો.

દિલ લુછવાના કામમાં આવતા સાધારણ ટુવાલો 'towels' પણ આ બાબદમાં ગમે તો ઉપયોગમાં લેવા. લગભગ એક ફુટ લાંબો અને છ ઇંચ પહોળો ટુવાલ લઇ, તેને ગરમ ઉકલતાં પાણીમાં બરાબર ભીજવી, તેની ઘડી વાળી નીચવી કાઢી દરદીના શરીરને કાંઇપણ વખત ખોહયા વિના શેક કરવાથી તેના શરીરના અવયવોની શક્તિમાં આપમેલે વધારો થશે. બને એટલો ગરમ શેક આપવો જેથી દરદીને વિશેષ પ્રમાણમાં ફાયદો થાય, પણ શરીરનો કોઇ પણ ભાગ દાઝી ન જાય તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

જ્યારે સેક કરતાં હોય તે સિવાય, બીજા બધા વખતે દરદીના ઓરડાના બારી બારણા હમેશાં ખુલ્લાં રાખવાં. બહારની ચોખ્ખી હવા વિના દરદીના સાજા થવાના સંભવો તદન ઓછાં સમજવાં. આગલા જમાનામાં દરદીની સારવાર બંધ બારણે કરવામાં આવતી હતી જેથી લગભગ ૫૦) ટકા જેટલા દરદીઓ કમોતના મોતે માર્યા જતા હતા, પણ હાલે ખુશી થવા જેવા બિના છે કે આજની તબીબી વિધા પણ આ બાબદમાં આપણી સાથ એકમત છે.

ખુલ્લી હવાના ફાયદા.

દરદીનું બીછાણું હમેશાં બને એટલું બારીની નજદીક રાખવું, ને તેનું માથું બારી પાસ ખાસ રાખવું સલાહકારક છે. દરદીના દમમાં બહારની ખુલ્લી હવા ચાલુ આવજાવ કરે તે માટે ખાસ કાળજી રાખવી. ઠંડીની મોસમમાં દરદીનું બદન ગરમ પાણીની બાટલીથી અથવા કોઇપણ જાતના ગરમ ઓઢણાથી ઢાંકવું, પરંતુ ગમે તેવી ઠંડી રૂતુમાં પણ બહારની ચોખ્ખી હવા દરદીના ઓરડામાં ચાલુ આવજાવ કરે તેની ખાસ કાળજી રાખવી.

ઉપલી બધી સુચનાઓ સાદી અને વહેવારમાં ઝટ મુકી શકાય એવી છે. 'ન્યુમોન્યા'ની સારવારમાં ઉપર કહેલા ઇલાજો બેફિકર અજમાવવા, કેમકે એથી કોઈપણ પ્રકારનું નુકશાન

થવાના સહેજભી સંભવો નથી; કારણ કે આ રીત તે સાયન્સ છે, જે માત્ર અનુભવનું પરિણામ છે.

દરેકે દરેક દરદનું મુળ ખરાબ લોહીને આભારી છે. જ્યાંસુધી દરદીના શરીરમાંથી ઝેરી કચરો નીકળી જાય, દરદીના શરીરમાં ચોખ્ખાં લોહીના પ્રવાહનો રોહ ફરતો થશે નહિ, ત્યાં સુધી દરદના નાબુદ થવાની અથવા તો દરદીના સાજા થવાની આશા રાખવી ફોકટ છે.

ચોખ્ખું ફરતું લોહી શરીરમાંના ઝેરી જંતુઓને મારી નાખવાના કામમાં મદદગાર થઇ પડે છે. જીવન શક્તિનું બંધારણ પણ ચોખ્ખાં લોહીનેજ આભારી સમજવું. ચોખ્ખું લોહી દરદને જડમુળથી ઉખેડી નાખી, દરદીને તનદરોસ્ત બનાવવામાં ઉપયોગી થઇ પડે છે એ નોંધવા લાયક બિના છે.

અત્રે વાંચનારે જાણવું કે, 'ફીઝીકલ કલ્ચર'ના પીતા જગજાણીતા 'બર્નાર મેકફેડન' (Bernarr Macfadden) એમણે પોતાની દરદ સાજા કરવાની રૂઢીમાં પુર વિશ્વાસ છે, અને તગીગી ડીગ્રી ધરાવતા ગમે તે ડોકટરને પણ એ બાબદમાં જાહેર ચેલેંજ (challenge) કરી હીંમતથી જણાવે છે કે **ઉપલા ઉપાયો અજમાવાથી સો માંથી નવ્વાણું દરદીને દરદમાંથી સાજા થવાના સોએ સો ટકા ચાન્સીસ અને ખાતરી રહેલી છે.**

મેકફેડન કહે છે કે :—

આ ભુલશો નહી, કે દરદને સાજા' થવાનો ઉપાય કેઠે બહાર નહી પણ આપણા પોતાનાજ શરીરમાં છે, શરીરની સુખકારી યા નાદરૂસ્તીનો આધાર શરીરમાં ફરતાં લોહીમાંજ સમાયલો છે.

સાદી સુતરી સુચનાઓ.

(૧) શરીરને હમેશાં સાફ રાખવું, તેમાં કોઇપણ પ્રકારનો ગલીચ પદાર્થ, કોઇ પણ જાતનો ઝેરી કચરો અથવા કોઇપણ જાતનું ઝેરી તત્વ આમેજ ન થાય તેની વિશેષ સંભાળ લેવી.

(૨) માટે ભલા ભાઇઓ અને બેનો, શરીરમાં પેવસ થયલી ગલીચીને ફેકી દેવાની અને શરીરમાં ઝેરી વસ્તુઓનો જથ્થો દાખલ ન થાય તેની કાળજી રાખો!

(૩) શરીરની સુખાકારી લાવવા માટે આ ખાસ જરૂરી છે.

(૪) શરીરને તંદરોસ્ત હાલતમાં રાખવા માટે આ ખાસ અગત્યનું છે; શરીરની તંદરોસ્તી એ વિના મેલવવી સાવ અશક્ત છે. કેમકે શરીરના સાચાંકામો આ બધી ગલીચીને

લીધે પોતાનું કામ કરી શકવાને તદન અશક્ત થઇ પડે છે. શરીરમાં જો મેલો કચરો હોશે તો મેલુંજ લોહી ઉત્પન્ન થશે, અને મેલાં લોહીથી સાજાતાજા શરીરની આશા તે કેવી રાખવી ? કંઇજ નહી.

શરીરનું લોહી ચોખ્ખું નહી થાય ત્યાં સુધી દરદ નહી જાય.

ગમે એવો તબીબી ડૉકટર, જે ઉપાય તરીકે દરદીઓને દવાના ધીચારા પાય છે, તે પોતે પણ આ બાબદમાં એકમત થઇ જણાશે

કે જ્યાંસુધી શરીરનુ સાચાં કામમાં સુધારો થાય નહી ત્યાં સુધી દરદીના સાજા થવાની આશા રાખવી સાવ ફોકટ છે.

ભલે ડૉક્ટરો દરદીના સાજા થવાની વાત દરદીને આપવામાં આવતી દવામાં માને, પરંતુ અમારૂં (કુદરતી ઉપચારકોનુ) માનવું આ બાબદથી તદન જુદુજ છે.

દરદીને આપવામાં આવતી દવા દરદને કદાચ બહારથી થોડોક વખત સુધી ડામી નાખશે, પરંતુ જ્યાં સુધી દરદને જડમુળથી ઉખેડી નાખવામાં આવશે નહી ત્યાં સુધી, ફરીફરીને એનું એજ દરદ એક યા બીજા રૂપમાં ઉભરી આવ્યા વિના રહેશેજ નહી.

ડોકટરો માત્ર દુઃખ દરદને બહારથીજ નાબુદ કરે છે, જો કે તેના મુળો અંદરથી તો જેમના તેમજ રહે છે, અને આથીજ દરદીને દરદનો હુમલો ફરીફરીને થઇ આવે છે.

આ બીના સાવ સાચી છે. માટે જુના જમાનાની ચાલતી આવેલી રીતિ રૂઢિને વળગી રહી, ડોકટરો ને દવાદારૂ પર પૈસા વેરવા ફોકટના છે.

ડાકટરોની સારવાર હેઠળ, થોડાક અપવાદો સીવાય ઘણાખરા 'ન્યુમોન્યા'ના (Pneumonia) કેસ જીવલેણ પુરવાર થાય છે, એ અનુભવ સિધ્ધ બીના છે.

શા માટે ત્યારે આપણે હજારો જીવોને કમોતના મોતે મરવા દેવા જોઇએ ? જ્યારે ઉપાય–સાદો સુતરો ઇલાજ—આપણી નજર સામેજ છે, કહો ને આપણા પોતાના હાથમાંજ છે, ત્યારે કોણ એવા મુરખ હશે કે તે ન લીયે ?

લાખો ને કરોડો દરદીઓ દવાઓના ધીચારા ધીચીને, તેમજ દરદીઓને દરદ વખતે કેહવાતા શક્તિવાલા ખોરાકો ચાલુ આપવાને લીધે, આપણી નજર સામેજ મરણ પામતાં દેખિયે છીએ. એ બધા જીવોની અમુલ્ય જીંદગી ઉપલા ઉપાયો અજમાવવાથી સેહેજે બચી જતે એવું મેકફેડનનું અચુક માનવું છે, તેમજ આ અદના લખનારે પણ અનુભવથી સિદ્ધ કર્યું છે.

દરેક તાવ વેળા પણ આ એકલા એજ ઉપાયો લેવોના છે—તાવ વેળા તો દરદીને જરાએ ખાવાની રૂચી શું! બલ્કે તદન અભાવ હોય છે, ત્યારે અકકળ અનુસાર રીત તો એજ છે કે પાણીજ આપ્યા કરવું!

ખવાડી કે દુધપણ પીવાડી ને જેટલાં બીગડે છે—આજ તો સાદી તાવ હતી! કાલે મલેરીયા થઇ!—પછી—(ડાકટરોની દવા લેવા છતાં) ટાઈફોઇડની વાત થઈ—તે પણ કેટલાક દીવસો જાય પછીજ કહેવાય—કાંઇ ચોક્કસ નહી! "સીંગલ" મોન્યાની વાત થાય—ત્યાર કેડે ડબલ મોન્યા યાને ન્યુમોનીયા થાય પછી પછી ગેસપર રાખો, ને છેવટ જાન ખોવાય—તે શું સાયનતીફીક ટ્રીતમેન્ટ કહેવાય! કે કોઇક ભેદભરમવાલી—ઓમટા ગોમટાથી—જીવ ખોવાની શુ વાત નથી!

ત્યારે એવુંજ હશે, પેલા "ડાકટર ને ડાકટર" અમેરીકાની એક કવીતા જે પછાડી લખાઇ છે—તે ખરેખર અનુભવ પુર્વકજ લખાઇ હશે; એવું દરેક વાંચનાર જરૂર સમજી શકશે.

ન્યુમોન્યાથી પીડાતા દરદીઓમાં વીસથી ત્રીશ ટકા જેટલા બિમારો એ દરદનાં ભોગ થઇ પડે છે, એવું તપાસીઓ બતાવે છે; આ તો અમેરીકા અને યુરોપની બીના છે, પણ આપણા હીન્દ દેશમાં તો, એનું પ્રમાણ ઘણું મોટું થતું હશે! ડૉકતરોના ઉપાય અજમાવવાથી દરદીઓમાંનો લગભગ ¼ જેટલો ભાગ બિચારો કમોતના મોતે મરી જાય છે એ કેટલી દિલગીરી ભરી બીના છે? જો એ બધા માર્યા ગયલા જીવો પર ઉપલા કુદરતી સાદા સુતરા ઉપાયો અજમાવવામાં આવ્યા હતે તો બનવા જોગ છે કે તેઓમાંના ઘણાં ખરાં, યાને મેકફેડનનાં કહેવા પ્રમાણે ૧૦૦ માંથી લગભગ ૯૯ જીવો બચી જવા વિના રહેતેજ નહિ.

શા માટે ત્યારે ડાકટરોએ પોતાના દરદીઓને સાજાં કરવાની ભુલભરેલી રીતિઓને વળગી રહેવું જોઇએ? શા માટે તેઓએ પોતાનાં ભુલભર્યાં અનુમાનોને લીધે દરદીઓને અકાળ મોતે મારી નાખવા જોઇએ? અરે, શા માટે આપણે ઉપલા, સાદા અકકલને અનુસાર, ઘરઘટુ ઇલાજો છોડી ડાકતરના દવાદારૂનાં ઉપાયો અજમાવવા જોઇએ? જ્યારે કે દરદનો ઉપાય, રોગનો ઇલાજ, બીમારીને મારી હઠાવવાનાં સાધણો, સાદી અકકલને અનુસરતા, આપણી સાદી સમજને પેચ પડતાં, સાદા સુતરા ઇલાજો મોજુદ છે, તેમને અજમાવવામાં શા માટે ડાકટરોએ વાંધો ઉઠાવવો જોઇએ? આપણને જીંદગી બચાવવાનું કામ છે, તો ત્યાં તેવા બીજા ઇલાજો કાં ન કામે લગાડવા?

ડાકટરી ધંધામાં કેહેવાતી અફસોસકારક ચાલ.

ઘણાંઓ ફરયાદ કરતા હોય છે કે, આજના કેટલાક લેભાગુ ડૉકટરો, પોતે મેલવેલી વિધાનો ઉપયોગ દરદીઓના ભલાંને અર્થે કરવાને બદલે, પોતાના ગજવા ભરવા માટે કરે છે, યાને માત્ર પેટ ભરવાનો સેાદોજ ગણે છે, ખરેજ અફસોસકારક છે ઘણાંક દરદીઓની ફરીયાદ છે કે કેટલાક ડૉકટરો દુઃખને ટુંકમાં દાબી દેવાને બદલે, અણુઘટતો રીતે કેસોને લંબાવે છે. કેટલાંકો દરદીની સારવાર કરવાને બદલે, દરદીના બીછાણા આગળજ પ્રથમ પોતાની ફીનીજ વાતો કરી, તબીબી ધંધાની વગર ફોકટની હાંસી કરાવે છે એ અતી ખેદજનક બીના છે.

તબીબી વિદ્યા તે અતિ ઉંચ વિદ્યા કહેવાય છે, અને તબીબનું કામ તે ઈશ્વરી કામ કહેવાય છે, ત્યારે તો દરદીનાં જાન બચાવવા માટે ગમે એ ઉપાય જે ગુણકારક હોય તે, ડાકટરોએ અજમાવવા જોઇએ.

જો એજ ડૉકતરો પોતે મેલવેલાં જ્ઞાનને ઉપયોગમાં લઇ, આગલ વર્ણવેલા કુદરતી ઉપચારો સાથે સાથે અજમાવે તો બેશક ઘણાંક દરદીઓની કીંમતી જીંદગીનો બચાવ થયા વિનાં રહેજ નહિ; ને ડાકટરોને જે આશિષ મલે તેની તો કિમતે નજ થાય; ઇશ્વર પણ તેમના ઉપર રાજી થાય ને તેમનું (ડાકટરોનું) પણ સરૂ રીતે કલ્યાણ થાય.

ખુદા કરેને એવો દિવસ જલદી આવે કે જ્યારે ડૉકટરોમાંથી તેવા પૈસા કમાવાનીજ રીતી અથવા લોભ માત્ર નાબુદ થાય, કે જ્યારે ડૉકટરો પોતાની ફી કરતાં, દરદીની જીંદગીની કિંમત પોતાનીજ જીંદગીના જેટલી અમુલ્ય લેખી, દરદીને સાદા કુદરતી ઇલાજોથી બચાવવામાં, તેઓને રાહત આપવામાં, બલ્કે નવી જીંદગી બક્ષવામાં સાહયકારક થાય.

આમ ત્યારેજ થઇ શકે, કે ડોકતરો પોતે માત્ર સંપાદન કરેલી વિદ્યા પર મુસતાક રહેવાને બદલે, બીજા અનુભવીઓના અભિપ્રાયો મુજબ ચાલવાને તૈયાર થાય, જ્યાં જીંદગીનોજ સવાલ હોય, ત્યાં પોતાનાં પ્રેજુડીસોને ડાકટરોએ બાજુએ મુકવાંજ જોઇએ.

જ્યારે એવું થશે, ત્યારે ડૉકટરી ધંધાનું વાયદુ પડેલું નામ ફરી એકવાર જગઆશકાર થશે. તબીબોનું ભલખામણા પડેલાં નામની કીર્તિ ફરી આ દુન્યામાં સજીવન થશે, અને એક સમાજ ઉપયોગી આસામી તરીક, એક સ્વભોગી જીવ લેખે, એક પરોપકારી આત્મા તરીક, ભવિષ્યની ઓલાદમાં, તેની કીર્તિના ગીતો ગવાશે, એટલુંજ નહી પણ તેઓ પુજાવાથી પણ બાકાત રહેશે નહી. તબીબી ધંધાનું આજ રહસ્ય છે. ડોકટરી વિદ્યાનો એજ ખરો ગુણ છે.

માદન હેલ્થ-કલ્ચર ડીપોમાં મળતા તનદોરસ્તી માટેના ખોરાકો, ઓજારો, વિગેરે.

THE WORLD-FAMOUS
BATTLE CREEK SANITARIUM HEALTH FOOD.

ડૉ૦ કીલોગની "બેટલક્રીક" સેનીટરીયમ ફુડો-ખોરાકો.

Protose Vegetable Meat "પ્રોતોઝ" એ વનસ્પતીમાંથી બનાવેલું માંસ—
તદ્દન માંસનાં જેવો સ્વાદ, સોરમ. તીનની કીંમત ૧—૧૨

Bran Biscuit 'બ્રાન' યાને થુલાંની બનાવેલી સ્વાદીષ્ટ બીસ્કીટ
કબજીયાત માટે ઘણી અકસીર. કીંમત ૧) પેકતના રૂ. ૨—૪.

Fig Bran—ફીગ બ્રાન-સુકા મેવા સાથે ભેળેલું થુલુ કીં૦ આના ૧૨.

Zo—ઝો—જેમાં વીટેમીન યાને જીંદગી જોગવવાના તત્વો છે કી૦ ૧૨ આના.

Lacto-Dextrin—લેકટો-દેક્ષત્રીન-જેથી કોઠામાં થયેલાં ઝેરી વસ્તુઓને સાફ કરી
વ્યાધીઓને મટાડે છે. કીમત તીનના રૂ. ૪—૦.

Meltose Sugar—મેલ્તોસ સુગર-કુદરતી અનાજમાંથી બનાવેલી ખાંડ. કી૦ રૂ. ૩—૮.

Meltose Honey—મેલ્ટોસ મધ-તીનના રૂ. ૩—૧૨—૦

Malted Nuts—મોલ્ટેડ નટ-ઉતમ ખોરાક બચ્ચાં માટે તેમજ મોટા માણસોની
નબળી પાંચણુ શક્તિ માટે. બાટલી એકના રૂ. ૩—૪—૦

Peanut Butter—ઉતમ માખણુ, વનસ્પતીનું. બાટલી એકના રૂ. ૨—૦—૦

Health Koko—ઉતમ હેલ્થ કોકો. તીન એકના રૂ. ૨—૦—૦

સિવાય-Laxa—Colax, Paralax, "લક્ષાકોલેક્ષ અને પેરેલક્ષ" વગેરે
કબજીયાતને દુર કરવાની જાણીતી દવાઇ-ખોરાક, આંતરડાનાં ઝેરોને
સાફ-સ્વચ્છ કરી કબજીયાત દુર કરવા માટે.

તેનુ અસલ અમેરીકાનુ સચિત્ર લીસ્ટ ૦। ચાર આને મળશે.

પ્રખ્યાત "આઇરીશ" મેકલીન્ટન શુધ્ધ વેજીટેબલ સોપ

Mclinton Vegetable Soap

શુદ્ધ વનસ્પતીમાંથી બનાવેલા, કોઇબી તેલ યા ચરબીનો ભાગ નહી,
૭૦ વરસના જુની પ્રખ્યાત આઇરીશ સોપ બનાવવાવાળી પેઢીના સાબુ
હમો-ચાલુ સ્ટોકમાં રાખીએ છીએ.

મેકલીન્ટન રૂ. ૧—૮—૦ | શીશા રૂ. ૧-૦-૦

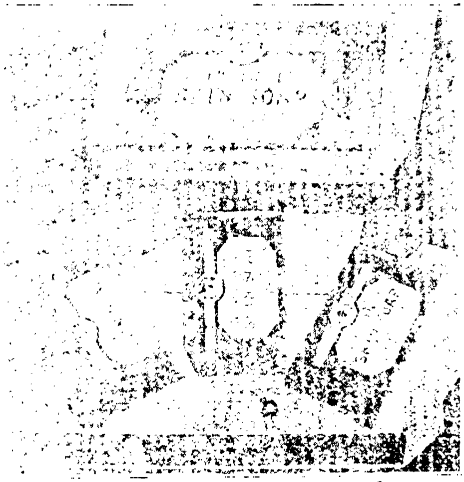
હરેક બોક્ષ (ત્રણુ ગોતી) ના.

હમારૂં અંગ્રેજી મોટું સચીત્ર કેટલોક મંગાવો. કીં૦ ૮ આના.
બે. પી. માદન,—હેલ્થ-હોમ,—સાંટાક્રુઝ.

જવાન કે બુઠ્ઠા સર્વેની તંદુરસ્તી માટેની કીમતી ચીજો.

Dr. Tyrrels J. B. L. Product's of Quality

પાંચ જે. બી. એલ. ઉત્તમ ચીજો.



J. B. L. NASAL BALM.

નાકનો કેતારનો બામ

એક વટાણા જેટલો લઇ નાકમાં મુકી સુઇ જઇ તેને પોતાની મેલે પસરવા દઇ, તે માહેલુ તેલ ગળાં સુધી જઇ સરદી, સલેખમ વગરે સાજુ થાય છે. કીંમત દબાના રૂ. ૪-૦-૦

ચામડીની

સ્વચ્છતા

—માટેનો—

હેલ્થ સોપ.

સઉથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ

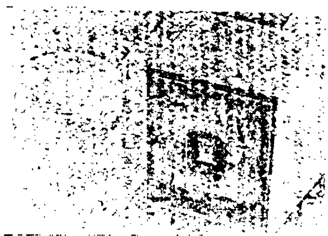
સાબુ-સુગંધમાં

નરમ-પણ ચોળવામાં

પુષ્કળ સરસ

દરેક. બોક્ષ-ત્રણ કેકના

રૂ. ૨-૧૨-૦



J. B. L.

PILE EASE.

પાઇલ્સને

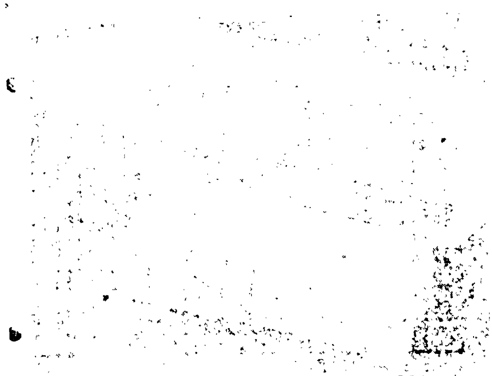
આરામ આપવાનો **મલમ.**

૨૦) વરસનાં અનુભવથી

ફતેહમંદ થયલી અમુલ્ય

ચીજ

કીંમત રૂ. ૪-૮-૦



સિવાય {
જે. બી. એલ. ઇનહેલર-હાફણ કેતાર માટે કીં. ૪-૦-૦
જે. બી. એલ. લ્યુબ્રીકન્ત કીં. ૧-૮-૦
જે. બી. એલ. કલીનસીંગ ટોનીક. કીં. ૪-૦-૦

જવાન કે બુઢ્ઢા સર્વેની તંદુરસ્તી માટેનું પહેરણુ.

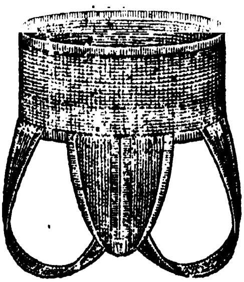
MIZPAH અમેરીકન—ઉંચાં કોટન તથા રબરની ભેળ સાથે



મીઝપા } બનાવેલી-ક્રીકેટ રમનારા, કસરત
ચડી } કરનારા, ઘોડે બેસનારા માટે સાધારણ
ચાલનારા માટે પણ મીઝપા ચડી,
ઇલેસ્ટીક હોવાથી ઘણીજ ઉપયોગી, જેના જેવી
એક બીજી ચડી મળે નહી,
જે ત્રણ સાઇઝમાં તઇયાર
આવે છે.

Jock Supporter

કમરના ૨૨ થી ૨૭ ઇંચ ઘેરાવા માટે સ્મોલ સાઇજ-મલશે.
" ૨૮ થી ૩૩ ઇંચ ઘેરાવા માટે મીડીયમ સાઇજ "
" ૩૪ થી ૪૦ ઇંચ ઘેરાવા માટે લારજ સાઇજ "
હાલ કીંમત દરેકના માત્ર રૂ. ૨-૮-૦
ઉપલીજ તરેહનું મીઝપા-પણ મરસરાઈઝડ, લાઇટ કોલીટી
તેના ઉપર કાલા પટાઓ સાથે—
તેની કીંમત દરેક સાઈઝના રૂ. ૩-૮-૦ છે.
તેના જાલી આવે છે તેની કીંમત ૨-૦-૦ છે.



મોટી દબલ પટ્ટાની કોમબીનેશન જોક ચડી ના. ૬૩૪ ☞
જે મોટા પેટવાલા માણસ માટે બહુજ ઉતમ ને ઉપયોગી
કારણ તેથી પેટ તથા કમરને બેહદ ટેકો મલે છે (બાઇ
માણસોને પણ પેટ કમરના ટેકાવ માટે કામ આવે છે. એ
પણ ઉપર પ્રમાણે મલે છે.
સ્મોલ, મીડીયમ, લારજ-કીં. રૂ. ૪-૮-૦
વધુ મોટી (Extra Large) સાઇઝ માટે કમરનું માપ મોકલવું.

નોટ:—આ ચડી ફકત ગરમ પાણીમાં ઉકાળ્યાથીજ સાફ સ્વચ્છ થાય છે, પણ તેને ચોલવી કદી નહી પણ પાણીમાંથી એમની એમ કાઢી સુકવવા મુકવી, કે નવાજ જેવી લાગશે.

હીંદુસ્તાન તથા બરમા માટેના એકલા એજન્ટ:-બી. પી. મદન,
હેલ્થ-હોમ-સાંટાક્રૂઝ.-તથા મુબઈમાં કાલબાદેવી,
એડવર્ડ થીએટર પાસે.

☞ જથ્થાબંધ મોટમાં લેનાર વેપારીએ ભાવ માટે લખવું.

ચેતવણી:—હુંડીયામણ તથા રૂના ભાવ ઉતર પ્રમાણે મીઝપાના પણ ભાવ નીચે ઉપર જાય છે.

હાઈડ્રોથીરેપી

યાને

પાણીથી દરદીની સારવા કરવાની વિધ્યા.

બીજી આવૃતી

એ. પી. માહન.